THANE Fitness®

ABDOER TWIST™

Distribué par :

Thane International, Inc.,
La Quinta, CA 92253
www.thane.com

Thane Direct Canada, Inc.,
Toronto, ON
www.thane.ca

Thane Direct UK Ltd.,
Admail ADM3996, London, W1T 1ZU
www.thanedirect.co.uk

Copyright © 2009 Thane International, Inc.

ABDOer-Twist-FRE 20/11/09

ABDOER TWIST™

THANE Fitness®

Une révolution dans la pratique de la gymnastique !

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

TABLE OF CONTENTS

Bienvenue 1

Consignes de sécurité importantes 2

Fonctions de l'AB-DOer® Twist™ 3

Vue éclatée 4

Liste des pièces détachées .....5 - 6

Assemblage facile en 6 étapes .....7 - 9

Siège à action pivotante 10

Rangement 11

Accessoires en option .....12 - 19

- Triple rouleau .....13 - 14
- Barres de résistance .....15 - 16
- Kit de musculation .....17 - 19

Programme accéléré AB-DOer® Twist™

Avant de commencer 21

Mouvements de base .....22 - 24

Souplesse et programme d'échauffement .....25 - 26

Quelques conseils pour vos séances d'entraînement 27

Programme d'entraînement accéléré en 4 semaines 28

Exemple de programme d'entraînement accéléré en 4 semaines 29

Échelle rpe 29

Étirements 30

AB-DOer® Twist™ régime alimentaire sain

Un régime alimentaire sain en 4 semaines .....32 - 34

Exemples de repas 35

Semaine 1 36

Semaine 2 37

Semaine 3 38

Semaine 4 39

Mettez toutes les chances de votre côté .....40 - 41

Entretien & motivation personnels .....41 - 42

FAQ 43

Remarques 44

REMARQUES

BIENVENUE

JOHN ABDO, Inventeur

Félicitations pour l'achat de votre AB-DOer® Twist™ !

Merci d'avoir confiance en mon AB-DOer® Twist™.
Grâce à son concept breveté, ce produit a gagné l'attention de millions de personnes dans le monde entier, et vous faites désormais partie de la grande famille des A Doer™ !
Vous êtes sur le point d'expérimenter une toute nouvelle dimension du modelage corporel et de la réduction des graisses. Une expérience unique, polyvalente, amusante et surtout productive !
Vous ai-je dit que les effets sont visibles rapidement ? Vous pariez !!!

Seul l'AB-DOer® Twist™ vous permet d'obtenir des résultats accélérés, une séance d'entraînement qui cible tous les côtés de la section médiane de votre corps, y compris les abdominaux, les obliques ainsi que la région centrale à inférieure du dos. Semaine après semaine, vous constaterez que votre tour de taille s'affine, est plus harmonieux et plus fort et vous pourrez dire "bonjour" à vos nouvelles plaquettes de chocolat ! Et grâce aux repose bras spéciaux que vous ne trouverez que sur l'AB-DOer® Twist™, vous obtiendrez également d'excellents résultats au niveau des hanches, des fessiers, des cuisses, de l'aine et du haut du corps!

Et ce n'est pas tout. Outre une réduction des graisses et une tonification des muscles, votre séance d'entraînement accélérée avec l'AB-DOer® Twist™ vous permet d'être massé car l'A B - D O e r® Twist™ offre un super massage grâce à son rouleau de massage unique, aucun autre produit ab ne fera cela pour vous.

FÉLICITATIONS, vous faites désormais partie de la « Worldwide DOER Team ». Vous avez pris la bonne décision et en ressentirez bientôt les incroyables bienfaits. N'oubliez pas, il n'est pas seulement possible que vous obteniez des résultats, c'est inévitable™ !

Lancez-vous !

Cordialement,

John Abdo
Inventeur & createur
AB-DOer® Twist™

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Veuillez lire intégralement et suivre ces consignes de sécurité avant d'utiliser votre AB-DOer® Twist™ Conserver ce guide dans un lieu sûr et veillez à ce que toutes les personnes qui utilisent l'AB-DOer® Twist™ l'aient lu. Nous vous souhaitons une bonne et agréable séance d'entraînement.

Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser cet équipement. Votre médecin doit vous aider à établir votre rythme cardiaque en fonction de votre âge et de votre forme physique. Certains programmes d'entraînement et certains types d'exercices ne sont pas adaptés à tous les individus. Ces consignes sont particulièrement importantes pour les personnes de plus de 35 ans, les femmes enceintes et pour les personnes ayant des problèmes de santé ou des problèmes d'équilibre. Si vous suivez un traitement médical qui modifie votre rythme cardiaque, demandez conseil à votre médecin.

1. Ce produit a été testé conformément aux exigences de la norme EN 957-1, catégorie H, à usage domestique uniquement. LA CAPACITÉ MAXIMALE DE CHARGE de l'AB-DOer® Twist™ est de 300 LBS (136kg). Les personnes dont le poids excède cette limite ne doivent PAS utiliser cet appareil.
2. Veuillez bien inspecter l'équipement avant CHAQUE utilisation. N'utilisez jamais cet appareil s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il est 'n mauvais état.
3. N'utilisez cet équipement qu'aux fins prévues et décrites dans ce mode d'emploi. Ne modifiez pas l'équipement et n'utilisez que les accessoires recommandés par le fabricant.
4. Veillez à laisser suffisamment d'espace autour de l'appareil. Il est important d'utiliser l'appareil à distance des animaux domestiques, des meubles et d'autres objets. Veuillez laisser un espace d'au moins 2 à 3 mètres autour de l'appareil.
5. CET ÉQUIPEMENT NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS. Pour éviter tout risque de blessure, veuillez mettre cet appareil et d'autres équipements de fitness hors de portée des enfants.
6. Les personnes handicapées ou invalides ne doivent pas utiliser l'AB-DOer® Twist™ en l'absence d'un professionnel de santé ou d'un médecin.
7. Placez l'AB-DOer® Twist™ sur une surface nette et plane. Placez un tapis antidérapant sous l'appareil pour garantir sa stabilité et protéger le revêtement de sol. Il est important de ne pas déplacer l'appareil sur un revêtement de sol fragile (stratifiés, parquets, moquettes, etc.) afin d'éviter toute détérioration.
8. Portez des vêtements appropriés pendant les sessions d'entraînement. La tenue d'entraînement doit être confortable et légère pour garantir une certaine liberté de mouvement. Portez des chaussures de sport confortables qui vous procurent un bon maintien et disposent de semelles antidérapantes, telles que des chaussures de course ou des baskets.
9. Échauffez-vous avant chaque séance d'entraînement.
10. Si vous souffrez de vertiges, de nausées, de douleurs dans la poitrine ou de tout autre symptôme anormal, ARRÊTEZ immédiatement la séance d'entraînement. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.
11. Vérifiez les goupilles et les boulons et resserrez-les si nécessaire.
12. Sélectionnez toujours la puissance la mieux adaptée à votre force physique et à votre souplesse. Sachez fixer vos limites et ne vous entraînez pas au-delà de ces limites. Faites toujours preuve de bon sens pendant vos exercices physiques.
13. Commencez doucement et familiarisez-vous avec le mouvement unique de l'AB-DOer® Twist™ avant de commencer vos exercices de routine.
14. Pour éviter toute blessure grave, ne placez aucune partie de votre corps entre ou près de pièces mobiles.
15. N'UTILISEZ AUCUN accessoire non recommandé par le fabricant.
16. Veuillez relire le guide d'instructions et / ou revisionner le DVD avant d'utiliser l'AB-DOer® Twist™ afin de comprendre le bon usage de cet appareil.
17. Reportez-vous à l'ensemble des guides de montage pour vous assurer que l'appareil est monté correctement et pour vous remémorer les instructions de maintenance.
18. Ne placez pas vos mains ou vos doigts sous l'appareil en cours d'utilisation. Ne pas utilisez l'appareil en présence d'enfants.
19. Si vous avez les cheveux longs, veuillez les attacher pour éviter de les coincer dans le rouleau de massage ou dans d'autres pièces mobiles de l'appareil.
20. Ne placez pas l'appareil à la lumière directe du soleil car la chaleur risque de détériorer les pièces de l'appareil qui ne sont pas en acier.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

FAQ

Question : Comment perdre du poids au niveau de mon ventre (ou de mes hanches, mes fesses, mes cuisses, ma taille)

Réponse : Certains experts prétendent qu'il n'y a rien de mieux qu'une perte de poids localisée. Mais ne vous inquiétez pas, vous pouvez perdre du poids où vous en avez besoin lorsque vous disposez des bons outils ! L'AB-DOer® Twist™ permet de tonifier les abdominaux et de sculpter les muscles des jambes, des fesses et des cuisses pour avoir une jolie silhouette. Pour obtenir de meilleurs résultats, suivez, à la lettre, le régime alimentaire sain en 4 semaines d'AB-DOer® Twist™ pour perdre le maximum de poids en un temps record.
N'oubliez pas : faites preuve de patience pour obtenir les meilleurs résultats et impliquez-vous.

Question : Puis-je sauter un repas ?

Réponse : réponse courte : Non. Vous affamer et réduire le nombre de calories n'est pas une bonne façon de perdre du poids. Si vous réduisez considérablement le nombre de calories par jour (moins de 1200 calories par jour), votre métabolisme met le holà et passe en mode stockage de graisse. Consommez 1200 à 1500 calories par jour pour optimiser vos chances de réussite.

Question : Puis-je utiliser l'AB-DOer® Twist™ plus fréquemment ?

Réponse : Bien sûr ! Expérimentez différents exercices et combinaisons ainsi que diverses positions du corps sur la musique de votre choix pour un entraînement terrible. Pour obtenir de meilleurs résultats, vous pouvez vous exercer plus d'une fois par jour.

Question : La graisse peut-elle se transformer en muscle ?

Réponse : Bien que cela semble être le cas, votre corps ne fonctionne pas de cette façon puisque la graisse et les muscle sont deux choses totalement différentes. Lorsque vous commencez un entraînement intensif, il est possible que vous vous muscliez tout en brûlant des graisses, donc oui, l'un remplace l'autre dans votre corps mais l'un ne se "transforme" jamais en l'autre.

Question : J'ai suivi le régime pendant 4 semaines et je n'ai pas perdu un gramme – pourquoi ?

Réponse : Vous avez constaté une différence au niveau de vos vêtements ? Vous êtes ou vous vous sentez plus serré au niveau des jambes, des hanches, de la taille ? Vous vous êtes probablement musclé tout en perdant du poids. Les muscles sont plus durs et plus denses que la graisse et bien que vous ne perdiez pas de kilos, vous perdez des centimètres. Voyez la chose différemment : un kilo de plomb (muscle) tient dans la pomme de votre main alors qu'un kilo de coton (graisse) pourrait remplir une baignoire. Lequel des deux prend le moins de place ? Le muscle. C'est pourquoi, lorsque vous perdez des centimètres, vous devenez plus mince et plus 'compact, ce qui signifie que vous perdez beaucoup de graisse. Mais comme vous la remplacer par des muscles plus denses et plus lourds, vous ne perdez pas de poids même si vous devenez plus mince. Regardez comment vos vêtements vous vont plutôt que votre poids sur la balance. Ne vous pesez pas plus d'une fois par semaine pour éviter de vous décourager. Votre poids sur la balance diminuera en fonction de vos progrès', nous vous en faisons la promesse.

Question : J'ai des douleurs, est-ce normal ?

Réponse : Oui, il est tout à fait normal de vous sentir endolori ou courbaturé après vos entraînements, en particulier, si vous n'avez pratiqué aucun sport depuis longtemps. Prenez le temps de faire des étirements dans la journée ou prenez un bain chaud pour vous détendre. Si vous êtes très courbaturé, faites une pause de quelques jours pour récupérer. Faites une marche lente et laissez le sang couler dans vos muscles endoloris sans trop d'efforts ou d'étirements. Si votre douleur est vive et/ou incessante, consultez votre médecin pour vous assurer qu'il n'y ait pas de problème plus grave.

Question : Quelle place donner à l'alcool dans mon régime alimentaire ?

Réponse : L'alcool est une entité en soi et n'entre pas dans une catégorie particulière de nutriments. Ce que vous devez savoir, c'est que l'alcool contient beaucoup de calories qui ont une faible valeur nutritionnelle et peuvent contribuer à la prise de poids, au ralentissement du métabolisme et aux dépôts graisseux dans le foie. Si vous cherchez vraiment à perdre du poids, ne buvez pas plus d'une à deux boissons alcoolisées par jour.

POUR COMMANDER:
www.bestofshopping.tv
www.bestofshopping.be

ENTRETIEN & MOTIVATION PERSONNELS

Il en va de même pour l'alimentation : tout le monde s'écarte du régime à un moment donné. C'est très facile, en particulier, pendant les vacances ou les évènements tels que les anniversaires ou les grands dîners. Le tout est de le prévoir. Faites un peu plus d'exercice au cours de la semaine précédent les vacances ou mangez un repas complet avant d'aller à une soirée pour être sûr de ne pas avoir faim une fois sur place. Et n'oubliez pas, si vous forcez un peu, ce n'est pas la fin du monde. Un repas excessif ne ruinera pas tout vos efforts. Vous êtes maître de votre destin! Reprenez votre régime le jour suivant et allez de l'avant.

Quelques conseils pour rester motiver

Il peut arriver aux personnes les plus enthousiastes d'être blasées. Voici quelques conseils pour rester motiver :

Emmenez un copain. Une des meilleures façons de respecter un programme est d'impliquer un copain qui vous motive. Vous aurez, en effet, moins de mal à vous lever tôt pour aller au parc, en sachant que votre copain vous y attend pour vous entraîner. Demandez à un ami, un membre de votre famille ou à votre chéri de venir s'entraîner avec vous et montrez-leur combien il est agréable de se sentir en forme et en bonne santé!

Continuez à vous instruire. Abonnez-vous à un magazine de santé ou de fitness pour avoir de nouvelles idées d'exercices, des recettes et des conseils en matière d'entraînement ou lisez des articles en ligne sur les activités et les sujets de santé qui vous intéressent, tels que la cuisine saine, les courses de vélo ou des vacances actives.

Rejoignez un club de sport. Il existe des tonnes de centres de fitness dans votre région et la plupart d'entre eux proposent un essai gratuit. Rendez-vous dans quelques centres à proximité de chez vous et voyez s'il correspond à votre régime, votre personnalité et votre mode de vie. Demandez si le club envisage de faire des promotions.

Rejoignez un groupe. Presque toutes les communes ont des clubs, des ligues ou des groupes gratuits qui marchent, font du vélo, courent ou dansent ensemble. Renseignez-vous dans votre région et s'il n'existe aucun groupe, créez-en un!

Faites le premier pas. Rien n'est plus gratifiant que de partager vos connaissances et votre expérience positive des exercices avec d'autres. Parlez de l'importance d'une vie saine à l'école de vos enfants ou lancez votre propre groupe d'entraînement pour aider d'autres personnes à obtenir ce que vous avez et transmettez ce que vous savez de façon positive.

Votre avenir s'annonce bien!

Vous avez fait un excellent travail et vous pouvez être fier de vous! Vous avez maintenant toutes les cartes en main pour vivre une vie saine. Nous espérons sincèrement que vous continuerez à prendre soin de vous physiquement et mentalement et que, grâce aux exercices, vous trouverez comment vous rendre plus fort et améliorer votre mode de vie pour les années à venir !

FONCTIONS DE L'AB-DOER® TWIST™

Supports de bras galbés

- Evite la pression dans les mains, les poignets, les coudes, les épaules, la nuque et le haut du dos
- Supports pivotant vers le haut et vers le bas pour tonifier les muscles des épaules, les biceps, triceps, le haut du dos et la poitrine
- Augmente le nombre d'exercices possibles

Montage facile

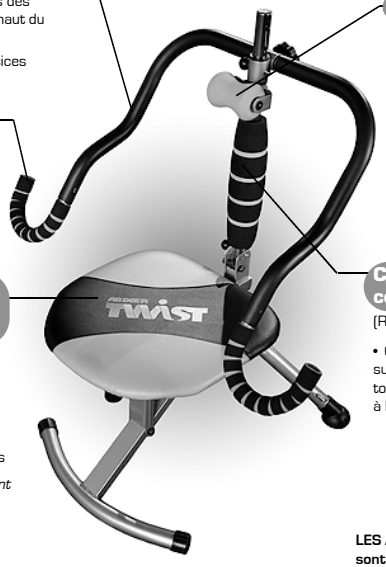
- Quelques minutes après l'ouverture de l'emballage, vous pourrez profiter de votre nouvel appareil AB-DOer® Twist™ !

Rouleau de massage

- Faites-vous masser tout en tonifiant vos abdominaux et en brûlant vos graisses !

Poignées galbées

- Poignées facile à saisir pour une action efficace et confortable sur le haut du corps et les bras



Siège à action pivotante avec plusieurs niveaux de résistance

- Permet de brûler les graisses et de tonifier les muscles de toute votre région abdominale, en insistant particulièrement sur vos jambes, vos mollets, vos hanches, vos fessiers et vos obliques

(Reportez-vous à la partie concernant le siège à action pivotante pour plus d'informations)

Colonne de soutien centrale

(Ressort central)

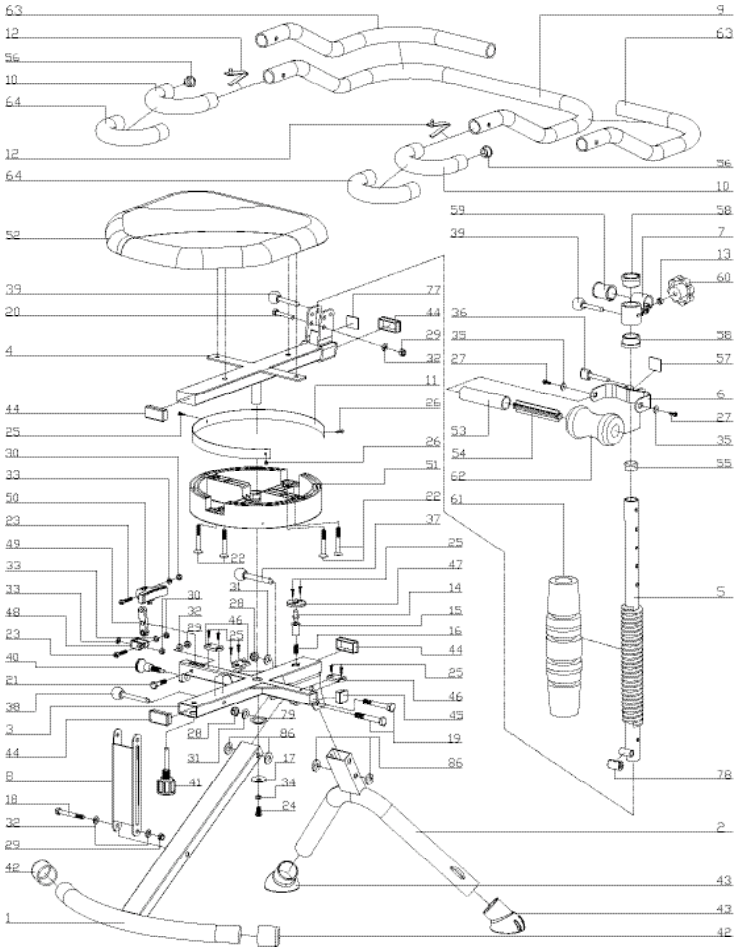
- Offre une résistance supplémentaire qui vous oblige à tonifier davantage vos muscles et à brûler plus de graisses.

LES ACCESSOIRES OPTIONNELS sont listés en page 12

Exercices sur DVD

- L'inventeur et l'expert en Fitness primé, John Abdo, vous guide à travers de nombreux exercices stimulants et très efficaces. Faites votre choix et "lancez-vous", vous serez comme des millions d'autres personnes dans le monde qui ont perdu de la graisse et des centimètres sur l'invention révolutionnaire de John !

VUE ÉCLATÉE



METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

- Pour chaque boisson alcoolisée que vous buvez, buvez un verre d'eau de 225ml.
- Lorsque vous choisissez un cocktail, favorisez le plus léger tel que de la vodka, de l'eau de Seltz ou un martini sec, plutôt qu'une Margarita à la fraise ou un gin tonic.
- Si vous devez prendre un dessert (ou si vous le souhaitez tout simplement), prenez-en un à partager avec toute la tablée. Si possible, choisissez le dessert le moins calorique tel qu'un sorbet ou un fruit.
- Si votre nourriture n'est pas préparée comme cela a été demandé, renvoyez-la, poliment, et demandez à ce que l'on suive vos indications. Votre santé et votre carte de crédit paient pour cela.

Bonbons et desserts

Souvenez-vous de la conversation que nous avons eue au sujet du sucre, des graisses trans et saturées. Malheureusement, la plupart des desserts contiennent tous ces mauvais garçons. Voici quelques conseils à ce sujet :

- Préférez les desserts faits maison. Les biscuits, les gâteaux et autres desserts préparés contiennent des tonnes de mauvaises graisses et de conservateurs.
- Arrêtez de manger si ce n'est pas bon. Pourquoi gaspiller des calories pour une friandise moyennement bonne.
- Mangez-le lentement, savourez-le et profitez de chaque bouchée.
- Ne culpabilisez pas. Mangez votre friandise avec plaisir et savourez ce plaisir.
- Arrêtez quand il le faut. Un biscuit et quelques morceaux de gâteau suffisent à satisfaire votre envie. Si vous ne pouvez arrêter, mâchez un chewing-gum à la menthe après quelques morceaux de gâteau. Ce goût tue toute envie de manger davantage.
- Rappelez-vous que les friandises sont des friandises et non pas des aliments de base – n'en mangez qu'occasionnellement, pas tous les jours.

ENTRETIEN & MOTIVATION PERSONNELS

Si vous lisez cette section, félicitations ! Vous avez terminé votre régime aux résultats accélérés en 4 semaines et votre programme d'alimentation saine en 4 semaines d'AB-DOer® Twist™ ! Comment vous sentez-vous ? Nous espérons que vous êtes inspirés par vos résultats et que vous êtes motivé à continuer à perdre du poids et à être en meilleure santé.

S'entretenir

Vous vous demandez peut-être – et alors ? La réponse est entretenez-vous ! Réévaluez vos progrès et fixez de nouveaux objectifs. Quel objectif vous étiez-vous fixé au début de ce régime ? L'avez-vous atteint ? Si oui, félicitations ! Dans le cas contraire, était-il réaliste ? Si ce n'était pas le cas, reformulez-le et fixez-vous un autre objectif à atteindre. Reportez-vous à la page 32 pour savoir comment fixer un objectif réalisable et réaliste.

Récompenses

Chaque objectif atteint mérite une récompense ! Mais évitez les récompenses liées à la nourriture, offrez-vous plutôt de petits présents qui vous inspirent et vous encouragent dans votre nouvelle vie saine. Pour vos objectifs à court terme, récompensez-vous avec l'achat d'une nouvelle musique à télécharger ou un bain moussant d'une demi-heure. Si vous avez atteint votre objectif à long terme, faites des folies ! Passez une journée au spa, achetez-vous une nouvelle paire de chaussures ou achetez un nouveau bikini pour dévoiler votre nouveau corps!

Gérer ou surmonter les déboires

C'est la vie. Si vous ne pouvez faire une séance d'entraînement parce que votre enfant est malade, vous devez travailler tard ou votre voiture est en panne, cela arrive. Ne pensez pas que vous êtes la seule à rencontrer des déboires ou des obstacles, même les champions olympiques ont leur part d'obstacles à surmonter. Le mieux est d'y remédier dés que possible sans abandonner ou se décourager. N'oubliez pas de faire du fitness l'une de vos priorité et prévoyez du temps pour vous entraîner chaque jour. Gardez vos intentions en mémoire et reprenez le rythme immédiatement pour minimiser les retards.

METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

Fixez votre objectif !

L'une des meilleures façons de respecter un régime est de fixer des objectifs réalisables. Ceci vous donne une raison de vous battre, un objectif à la portée de vos efforts.

Qu'est-ce qu'un objectif réaliste ?

Des objectifs réalistes sont des aspirations réalisables à atteindre dans un délai prédéterminé. Par exemple : « Je veux perdre 25 kilos en un mois pour la réunion des anciens élèves de mon lycée" n'est pas un objectif réaliste. Vous risquez de ne pas atteindre cet objectif et d'avoir un sentiment d'échec, et ce, parce que votre objectif était impossible. Mais prenez cet autre exemple : "Je souhaite perdre 500g à 1 kilo par semaine en mangeant sainement et en faisant des exercices réguliers et je serai et me sentirai merveilleuse dans deux mois pour la réunion des anciens élèves de mon lycée." Cet objectif est bien mieux et bien plus positif. C'est un objectif réalisable.
Réfléchissez à un objectif réaliste à long terme, puis inscrivez-le sur une grande feuille de papier. Collez-la sur votre réfrigérateur, sur le miroir de votre salle de bain, dans le hall, partout où vous pourrez le voir plusieurs fois par jour pour vous rappeler votre objectif.
Fixez également plusieurs objectifs réalisables à court terme qui vous aideront à atteindre votre objectif principal. Ces objectifs peuvent être fixés une fois par semaine ou chaque jour, en fonction de votre personnalité. Par exemple, une semaine votre objectif pourrait être d'apprendre à varier les squats sur votre AB-DOer® Twist™. Vos objectifs quotidiens pourraient être de maîtriser chacune de ces variantes : lundi apprendre les Moguls, mardi les Body Boggies, et ainsi de suite. Vous comprenez ? Vous pouvez en faire de même avec l'alimentation : votre objectif hebdomadaire pourrait être de manger plus souvent. Votre objectif quotidien pourrait être de paramétrer un signal d'alerte sur votre ordinateur ou sur votre téléphone qui retentit lorsqu'il est l'heure de manger.

Tenir un journal

Tenir un journal est une bonne façon de suivre vos progrès. À chaque fois, précisez :

- Le type de séance d'entraînement que vous avez effectuée : AB-DOer® Twist™, Cardio-training, Haut du corps ?
- La durée de votre séance d'entraînement.
- Comment vous vous sentiez avant et après votre séance d'entraînement : fatigué, en forme ?
- Ce que vous avez mangé dans la journée
- Comment vous vous sentiez avant et après avoir mangé : affamé, satisfait, rassasié ?
- Quel est votre sentiment vis-à-vis de votre alimentation du jour : vous vous sentez coupable, bien ?
- Si vous avez mangé aux heures de repas ou si vous avez sauté des repas
- Si vous n'étiez pas concentré et comment remédier à cela à l'avenir
- Quelle était votre humeur du jour : si vous étiez joyeux, énervé ou triste.

Toutes ces questions peuvent vous aider à déterminer vos réactions physiques et mentales face au régime et en les examinant, vous en déduirez vos habitudes. Par exemple, il est possible que vous ayez une envie maladive de chips et de chocolat quand vous êtes ému, même si vous n'avez pas faim, ou il est possible que vous soyez fatigué avant vos exercices mais en pleine forme après. Identifier ces habitudes peut vous aider à y voir plus clair et à revenir sur la voie du fitness.

Les dangers des dîners à l'extérieur

Dîner à l'extérieur est embarrassant pour de nombreuses personnes qui ont le sentiment de ne pas contrôler leur alimentation. Voici quelques conseils pour contrôler votre dîner tout en appréciant une sortie nocturne.

- Choisissez un restaurant qui propose des plats sains
- Demandez à votre serveur de n'apporter ni beurre, ni pain sur la table
- Demandez à ce que les sauces, épices et assaisonnement soient servis séparément
- Commandez un amuse-gueule en entrée
- Demandez à ce que vos aliments soient préparés sans beurre ni huile.
- Demandez à ce que votre entrée soit grillée et non pas sautée ou frite
- Dès que votre entrée arrive, placez-en la moitié dans une boîte en plastique. Mangez ce qui reste dans votre assiette et gardez le reste pour le déjeuner du lendemain.
- Commandez une salade ou des légumes frais cuits à la vapeur pour remplacer les féculents.
- Si vous buvez un verre de vin ou un cocktail, renoncez aux féculents contenus dans votre repas pour ne pas dépasser le nombre de calories.

LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES

Numéro de pièce	Description	Spécifications	Quantité
1	Repose pieds avant	524*500*82	1
2	Repose pieds arrière	488*354*38.1	1
3	Partie inférieure du cadre principal	476*250*162	1
4	Partie supérieure du cadre principal	439*355*103	1
5	Colonne centrale de support (ressort central)	620*46.2*46.2	1
6	Rouleau de massage	124*86*30	1
7	Support à verrouillage	95*57*40	1
8	Support en U	δ3.0	1
9	Repose bras	φ25.4*1.5	1
10	Guidon	φ25.4*1.5	2
11	Barre en aluminium	680*21*δ0.6	1
12	Plaque ressort	φ8	2
13	Bague de blocage	φ12*5	1
14	Bille de roulement	φ12*φ9*24	1
15	Bague pour bille de roulement	φ18*φ9.5*25.5	1
16	Ressort de compression	φ7.5*φ0.5*20	1
17	Grande rondelle	φ30*φ8.5*2	1
18	Vis à tête hexagonale	M8*70	1
19	Vis à tête hexagonale	M10*70	2
20	Vis à tête hexagonale	M8*48	1
21	Vis à tête hexagonale	M8*35	1
22	Vis	M8*60	4
23	Vis	M6*30	2
24	Vis	M8*15	1
25	Vis	ST3.5*15	9
26	Vis	ST3.5*15	2
27	Vis	ST4.2*16	2
28	Contre-écrou	M10	2
29	Contre-écrou	M8	3
30	Contre-écrou	M6	3
31	Rondelle plate	φ10	2
32	Rondelle plate	φ8	4
33	Rondelle plate	φ6	3
34	Rondelle élastique	φ8	1
35	Rondelle plate plus grande	φ4.2*1.2	2
36	Goupille	φ8*45	1
37	Goupille à bouton #3	φ10*65	1
38	Goupille à bouton #2	φ8*65	1
39	Goupille à bouton #1	φ8*45	2
40	Bouton de réglage de la résistance du siège	M8	1

LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES (continued)

Numéro de pièce	Description	Spécifications	Quantité
41	Goupille à ressort	φ9	1
42	Bouchon d'extrémité	Pour le tube φ38.1	2
43	Bouchon d'extrémité pour le repose pieds arrière	Pour le tube φ38.1	2
44	Bouchon d'extrémité pour le tube rectangulaire	Pour le tube 50*25*1.5	4
45	Bouchon d'extrémité pour le tube carré	Pour le tube 25*25*1.5	1
46	Coussin 1	40*25*5	3
47	Coussin 2	φ40*φ9*5	1
48	Support en U de réglage	31*24*16	1
49	Coulisseau de réglage	66.5*14*16	1
50	Ensemble de friction	80*42.4*32	1
51	Ensemble pivotant	φ280*55	1
52	Siège	425*425*33	1
53	Tube pivotant	φ29*115	1
54	Tube de support	125*24*24	1
55	Bouchon d'extrémité	Pour le tube φ28.6*2	1
56	Bouchon d'extrémité	Pour le tube φ25.4*1.5	2
57	Caoutchouc	30*27*1.3	1
58	Manchon	φ40*2.5	2
59	Manchon	Pour le tube φ25.4*1.5	1
60	Bouton	M8	1
61	Poignée en mousse pour le ressort	φ74*φ37*300	1
62	Poignées en mousse	φ72*φ27*112	1
63	Poignées en mousse	φ34*φ23*680	2
64	Poignées en mousse pour le guidon	φ31*φ23*305	2
77	Caoutchouc	28*24*3	1
78	Protection plastifiée	φ18*φ8*29	1
79	Rondelle	φ21	1
86	Rondelle en plastique		4

SEMAINE 4

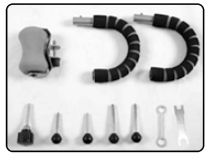
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Collation		• 1 pêche ou une pomme moyenne • 1/2 tasse de fromage blanc allégé (140)					
Petit-déjeuner	• Flocons d'avoine aux raisins secs et au beurre de cacahuète (285)	• Sandwich pita à l'oeuf (330)	• Pample-mousse et fromage (200)	• OEufs + pain • Fruit (320)	• Flocons d'avoine aux raisins secs (285)	• Smoothie (300)	• OEufs et flocons d'avoine (310)
Collation	• 2 crackers aux céréales • 2 portions de vache qui rit • Une tomate (170)	• 22 amandes entières grillées ou crues (160)	• 2 oeufs durs (160)	• 1/2 tasse de baies coupées • 1/2 tasse de yaourt nature allégé (130)	• 1 tasse de baies coupées • 1/2 tasse de yaourt nature allégé (130)	• 1/2 tasse de fromage blanc 0% + 1cc de confiture sans sucre • 1/2 tasse de son (140)	• 2 crackers aux céréales • 2 portions de vache qui rit Une tomate (170)
Déjeuner	• Burrito • Fruit (350)	• Salade du chef • 2 crackers wasa (300)	• Sandwich pita à la dinde • Fruit (360)	• Salade de thon • 1/2 patate douce cuite (330)	• Kébab au boeuf ou au poulet • Riz • Salade (350)	• Pasta marinara au poulet (360)	• Sandwich pita au jambon • Fruit (360)
Collation	• 14 baby carottes • 1/4 de tasse d'houmous (160)	• 1 prune moyenne • 1 morceau de fromage en lamelle allégé (100)	• 6 branches de céleri • 2cc de beurre de cacahuète allégé (190)	• 1/4 de tasse de noix de cajou crues • 4 branches de céleri • 4 morceaux de carotte (210)	• 1 prune moyenne • 1 morceau de fromage en lamelle allégé (100)	• 22 amandes entières grillées ou crues (160)	• 14 baby carottes • 1/4 de tasse d'houmous (160)
Dîner	• Salade fiesta à la dinde (300) Extra 6g de yaourt allégé avec deux fraises (100)	• Poisson blanc et légumes (320) *Extra 1cc de beurre de cacahuète allégé (85)	• Crevette au cajun • Fruit (320) *Extra 5 baby carottes avec 1cc de sauce ranch allégée (60)	• Courges spaghetti et sauce à la viande (280) *Extra 1cc de beurre de cacahuète allégé (80)	• Salade fiesta à la dinde (300)	• Poulet saisi à feu vif (270) *Extra 1 fruit moyen (80)	• Courges spaghetti et sauce à la viande • Légumes (280) Extra 6g de yaourt allégé avec deux fraises (100)
Collation					• 1/2 tasse d'édamame		
Nombre total de calories	*1265 + extra: 1365*	*1350 + extra: 1435*	*1230 + extra: 1290*	*1270 + extra: 1350*	*1295*	*1230 + extra: 1310*	*1280 + extra: 1380*

SEMAINE 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Collation				• 1 pomme moyenne • 2cc de beurre de cacahuète allégé (245)			
Petit-déjeuner	• OEufs + pain • Fruit (320)	• Omelette au blanc d'oeuf • Fruit et toast (260)	• Sandwich pita à l'oeuf (330)	• Fruit et yaourt (220)	• Flocons d'avoine aux raisins secs (285)	• Omelette au blanc d'oeuf • Fruit et toast (260)	• OEufs et flocons d'avoine (310)
Collation	• 1/2 tasse de fromage blanc 0% + 1cc de confiture sans sucre • 1/2 tasse de son (140)	• 1 Balance Bar (200)	• 14 baby carottes • 1/4 de tasse d'houmous (160)	• 1 pêche ou une pomme moyenne • 1/2 tasse de fromage blanc allégé (140)	• 1/2 tasse de fromage blanc 0% + 1cc de confiture sans sucre • 1/2 tasse de son (140)	• 1/2 tasse de baies coupées • 1/2 tasse de yaourt nature allégé (130)	• 22 amandes entières grillées ou crues (160)
Déjeuner	• Salade du chef • Petit pain (300)	• Bol de riz au poulet (300)	• Pasta marinara au poulet (360)	• Burrito au poulet • Fruit (350)	• Salade de thon • 1/2 patate douce cuite (330)	• Burger au boeuf • Salade (350)	• Bol de riz au poulet (300)
Collation	• 1/4 de tasse de noix de cajou • 4 branches de céleri • 4 morceaux de carotte (210)	• 6 branches de céleri • 2cc de beurre de cacahuète allégé (190)	• 1/2 tasse de baies coupées • 1/2 tasse de yaourt nature allégé (130)	• 2 oeufs durs (160)	• 2 crackers aux céréales • 2 portions de vache qui rit • Une tomate (170)	• 1 pomme moyenne • 2 ccs de beurre de cacahuète allégé en matière grasse (245)	• 1 pêche ou une pomme moyenne • 1/2 tasse de fromage blanc allégé (140)
Dîner	• Steak et légumes • Fruit (280)	• Courges spaghetti avec sauce à la viande Légumes (280) *Extra 1/2 tasse de myrtilles	• Poisson et légumes (290) *Extra 3 tranches de dinde à la moutarde (50)	• Poulet et légumes • Salade • Fruit (220) *Extra 11 amendes crues (80)	• Steak saisi à feu vif (270) *Extra 1 fruit moyen (80)	• Salade au saumon (240) *Extra 1 fromage en lamelle allégé (60)	• Steak et légumes et fruit (280)
Collation	• 1 prune moyenne • 1 morceau de fromage en lamelle allégé (100)						• 1/4 de tasse de noix de cajou crues • 4 branches de céleri • 4 morceaux de carotte (210)
Nombre total de calories	*1350*	*1230 + extra : 1270*	*1270 + extra : 1320*	*1335 + extra : 1415*	*1195 + extra : 1275*	*1225 + extra : 1285*	*1400*

ASSEMBLAGE FACILE EN 6 ÉTAPES

ÉTAPE 1

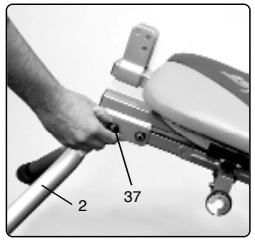


Retirez toutes les pièces de l'emballage avec précaution et séparez-les. (Les clients ayant acheté le DVD d'utilisation, doivent se référer au DVD pour une démonstration de l'installation.

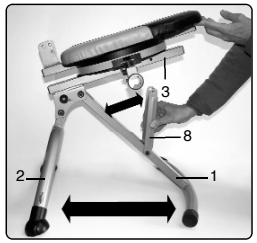
ATTENTION
Éloignez vos mains des zones ouvertes lorsque vous pliez et dépliez l'appareil afin d'éviter de vous pincer les doigts.

ÉTAPE 2

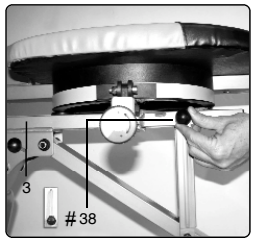
2-1: Écartez le repose pieds arrière (#2) sur la partie inférieure du cadre principal (#3)



2-2: Puis insérez la goupille à bouton (#37) dans la partie supérieure du repose pieds arrière (#2)



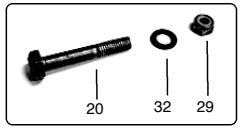
2-3: Écartez le support en U (#8) du repose pieds avant (#1) et alignez-le avec le trou de la goupille prévu à cet effet dans la partie inférieure du cadre principal (#3)



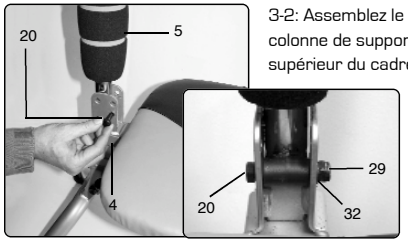
2-4: Insérez la goupille à bouton (#38) en haut de la partie inférieure du cadre principal (#3)

ASSEMBLAGE FACILE EN 6 ÉTAPES

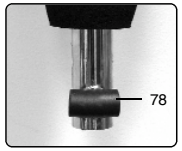
ÉTAPE 3



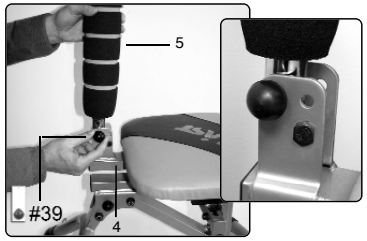
3-1: Séparez la vis à tête hexagonale (#20), la rondelle plate (#32) et le contre-écrou (#29) de l'arrière de la partie supérieure du cadre principal (#4)



3-2: Assemblez le ressort central de la colonne de support (#5) avec la partie supérieur du cadre principal (#4) en serrant la vis à tête hexagonale (#20) . Assurez vous d'avoir bien placé la rondelle plate (#32) sous le contre écrou (#29) avant de serrer la vis à tête hexagonale (#20).

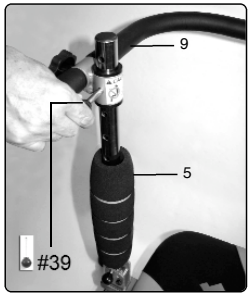


Remarque : veillez à ce que le protection en plastique (#78) soient bien en place (comme sur le schéma) avant d'installer la colonne centrale de support (ressort central).

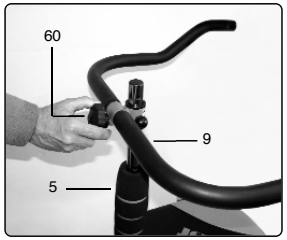


3-3: Placez la goupille à bouton (#39) comme illustré.

ÉTAPE 4



4-1: Fixez le repose bras (#9) sur la colonne centrale de support (ressort central) (#5) et réglez-le à la hauteur souhaitée.



4-3: Vous pouvez ajuster repose bras (#9) sur la colonne centrale de support (ressort central) (#5) en réglant le bouton (#60)

4-2: Fixez le repose bras (#9) sur la colonne centrale de support (ressort central) (#5) en insérant une goupille à bouton (#39)

SEMAINE 2

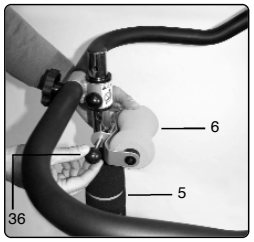
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Collation		• 1 cracker wasa aux céréales • 1 portion de vache qui rit • Tomate (85)					
Petit-déjeuner	• Smoothie (300)	• Céréales • Fruit (285)	• Omelette au blanc d'oeuf • Fruit et toast (260)	• Flocons d'avoine aux raisins secs (285)	• Sandwich pita à l'oeuf (330)	• Fruit et yaourt (220)	• Céréales et fruit (285)
Collation	• 1 prune • 1morceau de fromage en lamelle (100)	• 1/2 tasse de baies coupées • 1/2 tasse de yaourt nature allégé (130)	• 1 pomme moyenne • 2cc de beurre de cacahuète allégé (245)	• 1/2 tasse de fromage blanc 0% + 1cc de confiture sans sucre • 1/2 tasse de son (140)	• 1 pêche ou une pomme moyenne • 1/2 tasse de fromage blanc allégé (140)	• 2 oeufs durs (160)	• 6 branches de céleri • 2cc de beurre de cacahuète allégé (190)
Déjeuner	• Sandwich pita au rosbif • Fruit (360)	• Burrito au steak • Fruit (350)	• Salade de thon • 1/2 patate douce cuite au four (330)	• Kebab au poulet • Riz • Salade (350)	• Burger à la dine • Salade (350)	• Pasta marinara aux crevettes (360)	• Sandwich pita au jambon • Fruit (360)
Collation	• 14 baby carottes • 1/4 de tasse d'houmous (160)	• 6 branches de céleri • 2cc de beurre de cacahuète allégé (190)	• 1/2 tasse d'edamame (120)	• 1 Balance Bar (200)	• 22 amandes entières grillées ou crues (160)	• 1/4 de tasse de noix de cajou • 4 branches de céleri • 4 morceaux de carotte (210)	• 14 baby carottes • 1/4 de tasse d'houmous (160)
Dîner	• Crevettes au cajun • Légumes et fruit (320) *Extra 1 tranche d'avocat 1 rondelle de tomate 1 cracker wasa (70)	• Salade au saumon (240) *Extra 1 fruit moyen (80)	• Sauté de poulet (270) *Extra 6g de yaourt nature avec deux fraises (100)	• Salade Fiesta à la dinde (300)	• Poisson blanc • Légumes (320) *Extra 1 fromage à lamelle allégé (60)	• Salade fiesta à la dinde (300) *Extra 20 raisins (40)	• Steak et légumes et fruit (280) *Extra 1 tranche d'avocat 1 rondelle de tomate 1 cracker wasa (70)
Collation				• Boite de 100 calories de popcorn au micro-onde (100)			
Nombre total de calories	*1240 + extra : 1310*	*1280 + extra : 1360*	*1225 + extra : 1325*	*1375*	*1300 + extra : 1360*	*1250 + extra : 1265*	*1275 + extra : 1345*

SEMAINE 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Collation				• 1 pêche ou une pomme moyenne • 1/2 tasse de fromage blanc allégé (140)			
Petit-déjeuner	• OEufs + pain • fruit (320)	• Fruit et yaourt à croquer (220)	• Omelette au blanc d'oeuf • Fruit et toast (260)	• Sandwich pita à l'oeuf (330)	• Smoothie (300)	• Beurre de cacahuète & flocons d'avoine aux raisins secs (285)	• oeufs et flocons d'avoine (310)
Collation	• 22 amandes (160)	• 1 pomme moyenne • 2cc de beurre de cacahuète allégé (245)	• 1/4 de tasse de noix de cajou crues • 4 branches de céleri • 4 morceaux de carotte (210)		• 1 prune moyenne • 1 morceau de fromage en lamelles allégé (100)	• 1 pêche ou une pomme moyenne • 1/2 tasse de fromage blanc allégé (140)	• 22 amandes entières grillées ou crues (160)
Déjeuner	• Un bol de poulet au riz (300)	• Salade du chef • Petit pain (300)	• Pasta marinara (360)	• Burger • Salade (350)	• Burrito • Fruit (350)	• Chicken or beef kabob with rice and salad (350)	• Salade de thon • 1/2 patate douce cuite au four (330)
Collation	• 1/2 asse de baies coupées • 1/2 tasse de yaourt nature allégé (130)	• 14 baby carottes • 1/4 de tasse d'houmous (160)	• 1 Balance Bar (200)	• 1/2 tasse de fromage blanc allégé • 1cc de confiture sans sucre • 1/2 tasse de son (140)	• 6 branches de céleri • 2cc de beurre de cacahuète allégé (190)	• 2 oeufs cuits durs	• 14 baby carottes • 1/4 de tasse d'houmous (160)
Dîner	• Poisson et légumes (290) *extra 1 fruit moyen (80)	• Poulet et légumes + fruit (220) *extra 1 tranche d'avocat, 1 rondelle de tomate 1 cracker wasa (70)	• Crevettes au cajun • Légumes et fruit (320) *extra 1 fromage en lamelle allégé (60)	• Salade au saumon (240) *Extra 6 g de yaourt nature avec deux fraises (100)	• Sauté (270)	• Salade fiesta à la dinde (290) *Extra 20 raisins (40)	• Crevettes au cajun • Légumes et fruit (320) *Extra 1 tranche d'avocat 1 rondelle de tomate 1 cracker wasa (70)
Collation		• Boîte de 100 calories de popcorn au micro-onde (100)			• 1/2 tasse d'edamame		
Nombre total de calories	*1200 + extra : 1280*	*1254 + extra : 1315*	*1350 + extra : 1410*	*1200 + extra : 1300*	*1300*	*1225 + extra : 1265*	*1330 + extra : 1390*

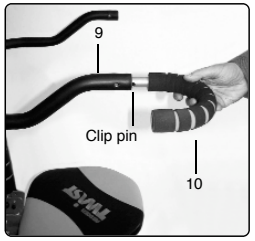
ASSEMBLAGE FACILE EN 6 ÉTAPES

ÉTAPE 5



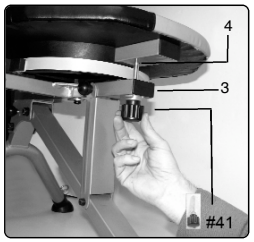
5-1: Fixez le rouleau de massage (#6) sur la colonne centrale de support (ressort central) (#5) et réglez-le dans la position de votre choix

5-2: Fixez le rouleau de massage sur la colonne centrale de support (ressort central) à l'aide d'une goupille à ressort (#36)



5-3: Insérez les poignées guidon (#10) à l'avant du repose bras (#9) et veillez à ce qu'elles soient bien encliquetées dans les trous du repose bras.

ÉTAPE 6



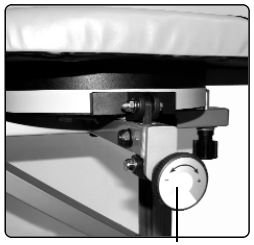
6-1: Vissez la goupille à ressort (#41) à l'avant de la partie inférieure du cadre principal (#3)

Pour bloquer le siège et éviter qu'il ne tourne, faites légèrement pivoter la goupille à ressort (#41) dans la direction opposée et elle se bloquera d'elle-même dans le siège.

Pour débloquer le siège, tirez la goupille à ressort (#41) vers le bas et faites la légèrement pivoter pour 37 permettre au siège de tourner.

SIÈGE À ACTION PIVOTANTE

Le "siège à action pivotante" est l'une des nombreuses avancées technologiques de votre AB-DOer® Twist™. Ce siège vous permet de pivoter, ou de tourner, à 180° de droite à gauche pour varier votre liste d'exercices et augmenter les bienfaits de l'appareil en tonifiant les muscles, en développant la coordination et en brûlant les graisses.



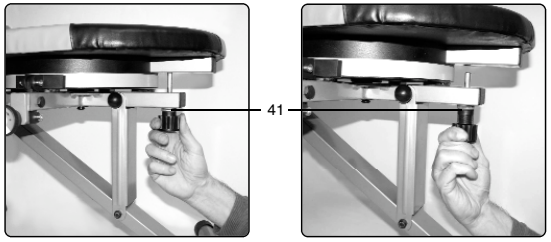
Pour débloquer les siège, tirez la goupille à ressort vers le bas (#41) et faites- la légèrement pivoter pour permettre au siège de tourner.

Pour contrôler vos niveaux de résistance, tournez le bouton de résistance (#40) vers le signe + ou vers la couleur la plus foncée et pour réduire la résistance, tournez le bouton dans la direction opposée, vers le signe -.

Pour bloquer le siège et éviter qu'il ne tourne, faites légèrement pivoter la goupille à ressort (#41) dans la direction opposée et elle se bloquera d'elle-même dans le siège.

Goupille à ressort :

La goupille à ressort (#41) est utilisée pour maintenir le siège à action pivotante en place et éviter qu'il ne tourne. Il suffit de tirer sur la goupille à ressort (#41) pour la sortir de son logement et débloquer le siège à action pivotante pour lui permettre de pivoter et diversifier vos séances d'entraînement avec l'AB-DOer® Twist™.



EXEMPLES DE REPAS

***Remarque** : le nombre total de calories par repas est d'environ 10 à 20.

PETIT-DÉJEUNER

OEufs + pain + fruit
- 4 blancs d'oeuf
- 1 jaune
- 1 tranche de toast au pain complet avec 1 cc de confiture sans sucre
- 1 pomme (320)

Flocons d'avoine aux raisins secs
- 1 tasse de flocons d'avoines cuits
- 1 tasse de lait écrémé
- 1 mini boîte de raisins secs (270 cal)

Omelette au blanc d'oeuf
- 5 blancs
- 1/2 tasse d'épinards, de champignons, de poivrons ou d'autres légumes de votre choix hachés
- 1 tasse de baies coupées
- 1 tranche de toast au blé complet (260)

Beurre de cacahuète et flocons d'avoine aux raisins secs
- 1 tasse de flocons d'avoine cuits
- 1 cc de beurre de cacahuète allégé en matière grasse
- 2 mini boîtes de raisins secs (285)

Sandwich pita à l'oeuf
- 4 blancs d'oeuf
- 1 rondelle de Morningstar
- 1 part de cheddar sans matière grasse
- 1/4 de tasse de sauce salsa
- 1 pain pita au blé complet (330)

Fruit et yaourt à croquer
- 1/2 tasse de céréales Kashi-Go-Lean
- 1/2 tasse de myrtilles
- 4 grammes de yaourt nature allégé sans sucre (220)

Céréales + fruit
- 1/2 banane
- 1 tasse de fromage blanc allégé en matière grasse (200)

OEufs et flocons d'avoine
- 5 blancs d'oeuf
- 1 tasse de flocons d'avoine cuits
- 1/2 tasse de lait demi-écrémé (310)

Smoothie
- 1 tasse de lait demi-écrémé
- + 1 cuiller de poudre aux protéines
- + 1 tasse de baies surgelées (300)

DÉJEUNER

Burritos
- 1 petite tortilla au blé complet,
- 1/4 de tasse de sauce salsa
- 1 part de fromage allégé en matière grasse
- 3 g de poulet ou de steak
- 1 petite pomme (350)

Sandwich au pain pita + fruit
- 1 pain pita au blé complet (petit)
- 4 g de jambon à faible teneur en sel, de dinde ou de rosbif maigre
- 1 g d'avocat
- 1 petite pêche (360)

Salade de thon + patate douce
- 1 petite boîte de thon à l'eau (5g)
- 1 cc de mayonnaise allégée
- 1/4 de tasse de céleri haché
- Une grande salade verte avec de la laitue, des tomates, des concombres, des poivrons rouges
- 1/2 patate douce cuite (320)

Bol de riz au poulet
- 3 g de poulet grillé
- 1/2 tasse de riz brun cuit
- 1 tasse de légumes à la vapeur
- 2 ccs de sauce allégée (300)

Burger + salade
- 4 g de dinde ou de boeuf extra maigre
- 1 hamburger au blé complet
- 1 part de cheddar sans matière grasse
- 1 tasse de feuilles de salade
- 1 cc de sauce sans matière grasse (350)

Pasta marinara
- 1/2 tasse de pâtes au blé complet cuites
- 1 tasse d'épinards cuits à la vapeur
- 3 g de poulet ou 5g de crevettes
- 1/2 tasse de sauce marinara (350)

Salade du chef + petit pain
- 2 g de blanc de dinde sans matière grasse
- 2 g de jambon extra maigre à faible teneur en sel
- 1 g d'avocat
- 1 g de mozzarella sans matière grasse
- 2 tasses de laitue, tomates, concombres
- 2 cc de sauce ranch allégée
- 1 petit pain au blé complet ou 2 crackers Wasa aux céréales (300)

DÎNER

Poulet et légumes + fruit
- 2 g de blanc de poulet
- 1 tasse de haricots verts
- 1 tasse de salade
- 1 cc de sauce allégée
- 1 fruit moyen (pomme, orange) (220)

Poisson et légumes
- 6 g de poisson cuit au four ou grillé (saumon, flétan, morue)
- 1 tasse de légumes à la vapeur
- 1 tasse de salade
- 1 cc de sauce allégée (290)

Courges spaghetti et sauce à la viande + légumes
- 4 g de dinde ou de boeuf maigre cuit
- 1 tasse de courges spaghetti cuites
- 1/2 tasse de sauce marinara
- 1 tasse de légumes à la vapeur (280)

Salade de saumon
- 6 g de saumon grillé
- 2 tasses de feuilles de salade
- 1 cc de sauce allégée (240)

Salade fiesta à la dinde
- 2 g de dinde
- 1/4 de tasse de haricots
- 1 g de fromage allégé
- 2 ccs de sauce piquante
- 2 tasses de feuilles de salade (300)

Sauté
- 3g de poulet ou de steak sautés dans un wok avec 2 tasses de légumes de votre choix
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cc de gingembre haché
- 1cc de sauce soja
- 1cc d'huile d'olive (270)

Steak et légumes + fruit
- 3g de bavette
- 1 tasse de légumes à la vapeur
- 1 tasse de salade
- 2 ccs de sauce allégée
- 1 pomme moyenne (280)

Crevettes cajun + légumes et fruit
- 8 à 10 crevettes moyennes cuisinées dans 1cc d'huile d'olive
- Cajun
- Jus de citron
- Ail
- 2 tasses de légumes à la vapeur
- 1 tasse de myrtilles (320)

Poisson blanc + légumes
- 5 g de poisson blanc de votre choix saisis à feu vif
- 1 tasse de légumes à la vapeur
- 1cc d'huile d'olive (320)

COLLATIONS

- 1 pomme moyenne
- 2cc de beurre de cacahuète allégé (245)
- 6 branches de céleri
- 2cc de beurre de cacahuète allégé (190)
- 22 amandes grillées ou crues (160)
- 1 prune moyenne
- 1 morceau de fromage en lamelles allégé (100)
- 1/2 tasse de fromage blanc 0%
- 1cc de confiture sans sucre
- 1/2 tasse de son (140)
- 2 crackers Wasa aux céréales
- 2 parts de vache qui rit
- Tomates (170)
- 1/2 tasse de baies coupées
- 1/2 tasse de yaourt nature allégé (130)
- 1 pêche ou une pomme moyenne
- 1/2 tasse de fromage blanc allégé (140)
- 1/4 de tasse de noix de cajou crues
- 4 branches de céleri
- 4 carottes (210)
- 4 baby carottes
- 1/4 de tasse d'houmous (160)
- 2 oeufs cuits durs (160)
- 1/2 tasse d'édamame (120)
- Paquet de 100 calories de popcorn au micro-onde (100)
- 1 Balance Bar (200)

EXTRAS

- 1 tranche d'avocat
- 1 rondelle de tomate
- 1 cracker Wasa aux céréales (70)
- 6 g de yaourt nature allégé avec deux fraises coupées (100)
- 1cc de beurre de cacahuète allégé (85)
- 11 amandes crues (80)
- 3 tranches de dinde à la moutarde (50)
- 1 fruit moyen (banane, pomme, orange) (80)
- 20 raisins (40)
- 1 fromage à lamelle allégé (60)
- 1/2 tasse de myrtilles (40)
- 5 baby carottes trempées dans 1 cc de sauce ranch allégée (60)

UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN EN 4 SEMAINES

Contrôle des calories

Consommez, chaque jour, 1200 à 1500 calories. Ne consommez pas moins de 1200 calories par jour ou votre corps risque de se révolter! Votre corps perçoit ce manque de calorie comme une « carence » et passe immédiatement en mode accumulation de calories, en stockant toutes les calories possibles et imaginables que vous ingérez sous forme de graisses, qu'elles soient bonnes ou non! C'est exactement l'inverse de ce que vous voulez faire. Pour encourager votre corps à brûler les graisses et à augmenter votre métabolisme, mangez chacun de vos repas et de vos collations à intervalles réguliers dans la journée. En général vous mangerez quelque chose toutes les 3 à 4 heures. Voici un exemple de régime alimentaire pour une journée donnée :

Le régime alimentaire en 4 semaines d'AB-DOer® Twist™

Vous voulez donner un coup de fouet à votre perte de poids dès aujourd'hui ? Alors, ce régime alimentaire en 4 semaines est votre ticket repas vers le succès. En utilisant les aliments proposés dans la liste de course, suivez ce régime au cours du premier mois de votre programme ; après le premier mois, ajoutez quelques calories pour garder votre poids idéal. Voici comment ce régime se décompose :

- Chaque jour, choisissez un repas dans les listes de petits-déjeuners, déjeuners et dîners.
- Chaque jour, choisissez 1 à 3 collations dans la liste des collations.
- Prévoyez un repas ou une collation toutes les 3 à 4 heures.
- Les jours au cours desquels vous ne prenez pas de collation après manger, attendez 30 minutes. Si vous avez encore faim, ajoutez un extra à votre régime. Ces extras sont signalés dans votre modèle de régime par « *Reportez-vous aux collations listées* ».
- Additionnez les calories et veillez à obtenir 1200 à 1400 calories par jour.
- Pour une perte de poids optimale en 4 semaines, mangez des féculents (pain, tortillas, riz, pommes de terre) avant 15h00 et restez fidèle aux légumes et occasionnellement aux petits fruits après ça.
- Buvez au moins 8 à 12 verres d'eau par jour.
- Si vous n'aimez pas un aliment proposé dans les repas, remplacez-le par un aliment de la même catégorie. Par exemple : vous détestez le céleri, remplacez-le par des lamelles de poivron rouge. Le boeuf n'est pas votre viande préférée ? Remplacez-le par du porc ou des crevettes.
- Le régime alimentaire sain en 4 semaines proposé ici n'est qu'un exemple. Vous pouvez changer les aliments à votre souhait, dans la mesure où le nombre de calories reste entre 1200 et 1400 par jour.

Repas	Heure
Petit-déjeuner	7h00
Collation	10h00
Déjeuner	13h00
Collation	16h00
Dîner	19h00

Remarque :

Il est possible que vous ayez plus faim certains jours que d'autres ; ce n'est pas un problème. La faim indique que votre métabolisme travaille! Prenez une autre collation entre les repas et augmentez légèrement les quantités aux heures des repas sans trop d'excès. N'oubliez pas : vous voulez certes créer un déficit calorique mais sans arrêter votre système.

Ce régime alimentaire a été élaboré pour des femmes de taille moyenne. Pour les hommes, ce régime alimentaire doit être adapté en fonction de leur type de corps.

Remarques sur la préparation des aliments

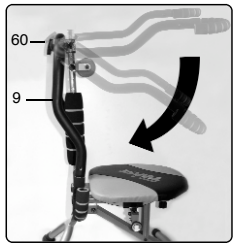
- Faites cuire vos blancs d'oeuf et vos aliments saisis à feu vifs dans un poêlon antiadhésif, avec du spray de cuisine sans matière grasse.
- Faites cuire tous vos légumes dans un cuit-vapeur ou mangez-les crus
- Sauf indications contraires, faites cuire votre riz, vos flocons d'avoine, vos smoothies et d'autres plats à préparer dans de l'eau et pas dans du lait, ni dans du jus.
- Cuisinez vos aliments en gros et en portion dans des récipients pour plus de facilité.

Au-delà des 4 semaines

N'oubliez pas : ce régime alimentaire sain en 4 semaines ne doit être utilisé qu'au cours du premier mois pour donner un coup de fouet à votre perte de poids. Après 4 semaines, incorporez 100 à 200 calories supplémentaires dans votre régime quotidien pour atteindre un totale de 1400 à 1500 calories. Ceci favorisera une perte de poids durable et efficace d'environ 500 g à 1kg par semaine, tout en apportant à votre corps le carburant dont il a besoin pour faire ses exercices et être en forme.

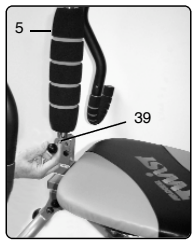
RANGEMENT

ÉTAPE 1

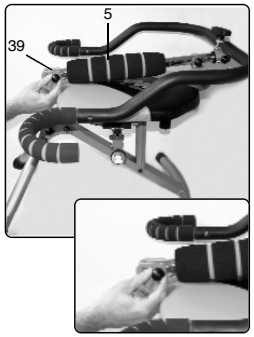


1-1: Desserrez le bouton de résistance (#60) et baissez le repose bras (#9) comme sur la photo)

ÉTAPE 2



2-1: Retirez la goupille à bouton (#39) et sortez la colonne centrale de support (ressort central) (#5)



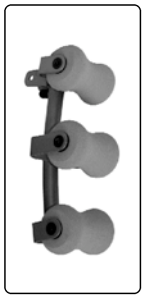
2-2: Pliez la colonne centrale de support (ressort central) (#5) et maintenez-la en place en insérant la goupille à bouton (#39) comme sur la photo

ATTENTION
Éloignez vos mains des zones ouvertes lorsque vous pliez et dépliez l'appareil afin d'éviter de vous pincer les doigts.

REMARQUE : Ne transportez pas / ne déplacez pas le produit si la colonne centrale de support (ressort central) n'est pas maintenue en place. Ne levez / ne déplacez cet appareil qu'en tenant bien les deux côtés du siège. N'essayez jamais de lever ou de déplacer l'appareil en tirant que les repose bras ou sur la colonne centrale de support (ressort central).

ACCESSOIRES EN OPTION

Triple rouleau



C'est l'accessoire le plus populaire de l'AB-DOer® Twist™. Il fait ce que le rouleau de massage simple fait mais "triple les bienfaits". Ce triple rouleau atteint tous les muscles de votre dos pour vous offrir un massage intégral du dos.

Remarque : cet accessoire n'est pas à utiliser pour les séances d'aérobic avec l'AB-DOer® Twist™ car il risque de limiter l'amplitude de vos mouvements. Ce triple rouleau doit plutôt être utilisé pour des exercices d'étirement du dos et de la colonne vertébrale et pour des exercices de mobilisation.

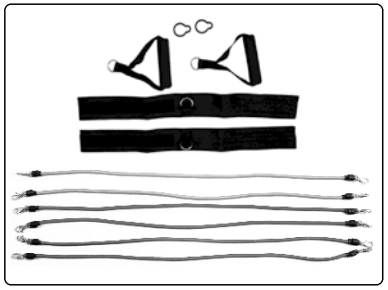
Barres de résistance

(par 3)

Cet ensemble de barres de résistance vous permet d'augmenter la puissance de votre AB-DOer® Twist™ grâce à ses triples options de résistance progressive. Il vous suffit de sélectionner Léger (#1 w/ code couleur) pour augmenter le niveau des exercices d'aérobic, Moyen (#2 w/ code couleur) pour combiner des exercices d'aérobic et de tonification des muscles, et Avancé (# w/ code couleur) pour brûler le maximum de calories et tonifier les muscles. Ces barres de résistance progressive sont extrêmement faciles à installer et à retirer de votre AB-DOer® Twist™, ce qui vous permet d'avoir davantage de variables et d'obtenir de meilleurs résultats en utilisant l'AB-DOer® Twist™ !

Kit de musculation

Si vous voulez tonifier vos bras, vos épaules, votre poitrine et votre dos, et même l'intérieur de vos cuisses, vos hanches et votre fessier, le kit de musculation de l'AB-DOer® Twist™ vous permet d'effectuer les mêmes exercices que ceux que vous feriez en salle de gym avec des haltères, des barres d'haltères et des appareils à câbles.
Il vous suffit d'attacher l'une des extrémités du Kit de musculation sur votre AB-DOer® Twist™ et de tourner, appuyer et ramer. Pour faire travailler le bas de votre corps, attachez la sangle confortable pour cheville autour de votre cheville et étirez, levez et pousser vos jambes, vos hanches et votre fessier jusqu'à ce que vous obteniez la silhouette souhaitée. Des options de résistance variable vous permettent d'augmenter vos efforts petit à petit et d'obtenir d'excellents résultats au fur et à mesure des séances d'entraînement.



DVD pour une séance d'entraînement intense

Préparez-vous à la séance d'entraînement de votre vie !

John Abdo et son équipe Doer vous guide à travers les séances ABDOBIGS™ les plus stimulantes et les plus variées que vous ayez imaginées. Asseyez-vous sur votre AB-DOer® Twist™ et bougez votre corps comme vous ne l'avez jamais fait pour brûler l'excès de graisses situé sur toutes les parties de votre corps, tout en modelant vos muscles. Vous ne vous lasserez jamais d'utiliser l'AB-DOer® Twist™. Vous aurez toujours de nouveaux défis à relever. Vous vous amuserez toujours. Et surtout, vous obtiendrez toujours des résultats exceptionnels.

UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN EN 4 SEMAINES

Liste de courses proposée

Viande, poisson et volaille
- Filets de poulet sans peau
- Viande de dinde contenant moins d'1% de graisse
- Filets de boeuf maigre
- Côtes de porc maigre
- Gros morceau de thon blanc à teneur en sodium réduite
- Poisson frais (saumon, maquereau, flétan, flet, thon blanc)
- Crustacés (crevettes, coquilles Saint Jacques, crabes)
- Tranches de dinde, de jambon et de rosbif à faible teneur en sodium et en matière grasse

Produits laitiers
- Parts de vache qui rit
- Fromages allégés ou sans matière grasse
- Lait écrémé
- Fromage en lamelles allégé ou sans matière grasse
- Yaourts allégés ou natures
- Fromage blanc allégé ou sans matière grasse
- oeufs ou blanc d'oeuf

Fruits et légumes
- Brocolis
- Asperges
- Tomates
- Concombres
- Laitue
- Poivrons (rouge, vert, jaune)
- Avocat
- Oignon
- Patates douces
- Haricots verts
- Pommes
- Baies
- Courge spaghetti
- Carottes
- Courgettes
- Patate douce
- Épinards
- Champignons
- Citrons

Aliments secs
- Riz blanc ou brun
- Haricots (en boîte ou secs)
- Produits à base de pain au blé complet
- Biscuits Wasa
- Flocons d'avoine séchés (nature)
- Céréales Kashi-Go-Lean
- Biscuits aux céréales complètes
- Pâtes au blé complet
- Noix crues
- Huile d'olive
- Beurre de cacahuète frais ou à faible teneur en matière grasse
- Confitures et pâtes à tartiner à faible teneur en sucre ou sans sucre ajouté
- Spray de cuisine sans matière grasse

Épices, assaisonnements et condiments
- Vinaigre balsamique
- Assaisonnement de salade sans matière grasse ou allégé
- Huile d'olive extra vierge
- Poudre d'ail
- Tabasco
- Moutarde
- Mayonnaise sans matière grasse ou allégée
- Sauce soja à faible teneur en sodium
- Poivre du moulin
- Mélanges d'épices Mrs. Dash
- Marinades en 10 minutes Mrs Dash

Dans l'assiette (Plate plan)
Contrôler les portions peut s'avérer être une tâche délicate, dans une société où nous voyons tout en grand. Pour déterminer les bonnes portions de protides, de glucides et de lipides, utiliser le « Plate plan ». Imaginez une assiette, remplissez ? de cette assiette de protides. La quantité de protides doit se rapprocher de la taille de la paume de votre main.
Replissez-en ? avec des féculents. Cette quantité représente environ une tasse de flocons d'avoine cuisinés, 1 fruit moyen ou une tranche de pain au blé complet.
Remplissez-en la moitié avec des légumes. Cette quantité représente environ 1 tasse de brocolis et 2 tasses de feuilles de salade.
Sur le côté de votre assiette, imaginez une cuillère à soupe. Remplissez cette cuillère de graisse alimentaire, soit 2 cuillères à café de beurre de cacahuète allégé ou une cuillère d'avocat de la taille d'une balle de golf.

Planning de vos repas
Répartissez votre alimentation en trois repas et en deux collations. Cela peut paraître beaucoup mais considérez votre corps comme une cheminée : vous voulez entretenir le feu (votre métabolisme) en brûlant toute la journée. Pour ce faire, vous devez continuellement mettre des bûches (la nourriture) sur le feu. En répartissant vos repas dans la journée, vous entretenez le feu, en augmentant votre métabolisme et en brûlant des tonnes de graisses à long terme. Vous ne craquerez jamais et n'aurez jamais de sensation de faim. Préparez vos aliments à l'avance et emmenez-les avec vous au travail ou dans une ballade ou sur le terrain de foot des enfants pour éviter d'être tenté.

Ce régime alimentaire a été élaboré pour des femmes de taille moyenne. Pour les hommes, ce régime alimentaire doit être adapté en fonction de leur type de corps.

UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN EN 4 SEMAINES

Une bonne alimentation est essentielle pour avoir un corps sain et en pleine forme. En ayant cette notion à l'esprit, nous avons développé, spécialement pour vous, le régime alimentaire sain en 4 semaines d'AB-DOer® Twist™! Suivez ce régime et vous êtes sûrs de voir une différence sur le plan physique et sur votre niveau énergétique !

Retour aux fondamentaux
Pour comprendre la notion de nutrition, vous devez d'abord comprendre ce que sont les protides, glucides et lipides.

Protides
Les protides sont l'élément le plus important de votre régime alimentaire. Elles apportent des acides aminés qui forment les muscles, font pousser les cheveux et les ongles et créent des hormones et des enzymes. Consommer des protides à chaque repas apporte ces éléments essentiels et ralentit le passage des aliments dans l'appareil gastro-intestinal, ce qui permet de réduire la sensation de faim. Les bonnes protides sont présentes dans les filets de boeuf maigres, la viande de dinde, les blancs de poulet sans peau, les blancs d'oeuf, le tofu à faible teneur en matière grasse et le fromage blanc allégé.

Glucides
Écoutez bien : les glucides ne sont pas mauvais ! Au contraire, ils sont essentiels à votre santé et sont la première source d'énergie utilisée par votre corps pour alimenter votre métabolisme, votre activité physique et vos fonctions physiologiques. Mais tous les glucides n'ont pas la même fonction : les glucides simples se décomposent rapidement dans le corps et doivent être mangés avec parcimonie. C'est, par exemple, le cas de la purée, des chips du cola, des biscuits salés, du pain blanc et des jus de fruit. Les glucides complexes contiennent des tonnes de fibres et se décomposent très lentement dans le corps, réduisant la sensation de faim et rendant vos repas plus satisfaisants. Il s'agit, par exemple, de la patate douce, du riz brun, des flocons d'avoine, des légumes verts, des haricots verts et de tous les fruits.

Lipides
La graisse alimentaire et la graisse corporelle sont deux choses différentes, (bien que vous soyez capable de jurer voir le beurre de cacahuète réapparaître sur vos cuisses une heure après l'avoir mangé !). La graisse alimentaire est décomposée en acides gras qui fournissent l'énergie tout en supportant, par exemple, les systèmes nerveux et endocriniens. Toutes les graisses n'ont toutefois pas la même fonction. Les graisses saturées et trans ont été associées à des maladies cardiaques et à certains cancers, il est donc recommandé de consommer des aliments contenant ces graisses, avec parcimonie : les desserts emballés, les viandes grasses, les aliments frits et les chips, choisissez plutôt des graisses naturelles bonnes pour le coeur pour avoir un corps sain et beaucoup d'énergie : les avocats, les noix, l'huile d'olive et les huiles de poisson.

Optez pour le déca !
La caféine, la théine et le soda ont un effet diurétique sur le corps et pourraient contrecarrer vos efforts d'hydratation. Optez pour le déca ou limitez les boissons contenant de la caféine à une par jour pour obtenir de bons résultats.

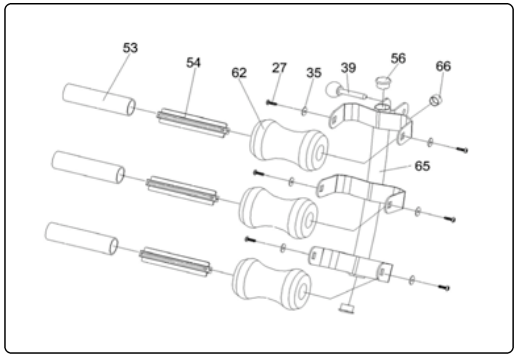
Fait étrange : Buvez plus pour moins retenir ! Si vous vous sentez ballonné, buvez de l'eau ! Cela paraît contradictoire mais c'est vrai : l'eau permet d'éliminer le sodium de votre système, l'élément le plus responsable de la rétention d'eau et des ballonnements.

Eau
Saviez-vous que votre corps est composé de plus de 60% d'eau ? L'eau facilite la digestion et diminue l'appétit, débarrasse vos cellules des toxines et des déchets et extrait les nutriments de vos aliments. Vous perdez de l'eau par la transpiration, la respiration, l'urine et par d'autres fonctions physiologiques et cette perte doit souvent être comblée. Le corps ne fabriquant pas d'eau, elle doit être ingérée sous forme de boissons ou d'aliments contenant de l'eau tels que les fruits et légumes. Buvez au moins 8 à 12 verres d'eau pleins par jour, plus si possible, et mangez beaucoup de fruits et de légumes frais pour être toujours bien hydraté.

ACCESSOIRES EN OPTION

TRIPLE ROULEAU AB-DOER® TWIST™

VUE ÉCLATÉE



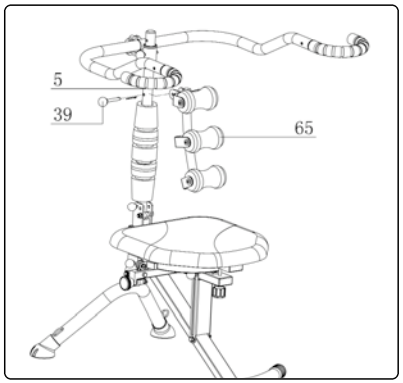
LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES

Numéro de pièce	Description	Spécifications	Quantité
27	Vis	ST4.2*16	6
35	Grande rondelle	φ4.2*1.2	6
39	Goupille à bouton	φ8*45	1
53	Tube pivotant	φ29*115	3
54	Tube de support	125*24*24	3
56	Bouchon d'extrémité	Pour le tube φ25.4*1.5	2
62	Poignées en mousse	φ72*φ27*112	3
65	Cadre	315*140*130	1
66	Cache écrou	M8	1

ACCESSOIRES EN OPTION

MONTAGE DU TRIPLE ROULEAU

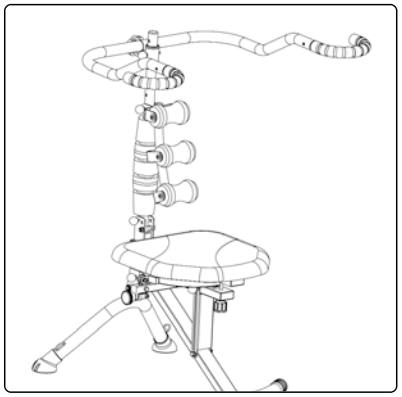
ÉTAPE 1



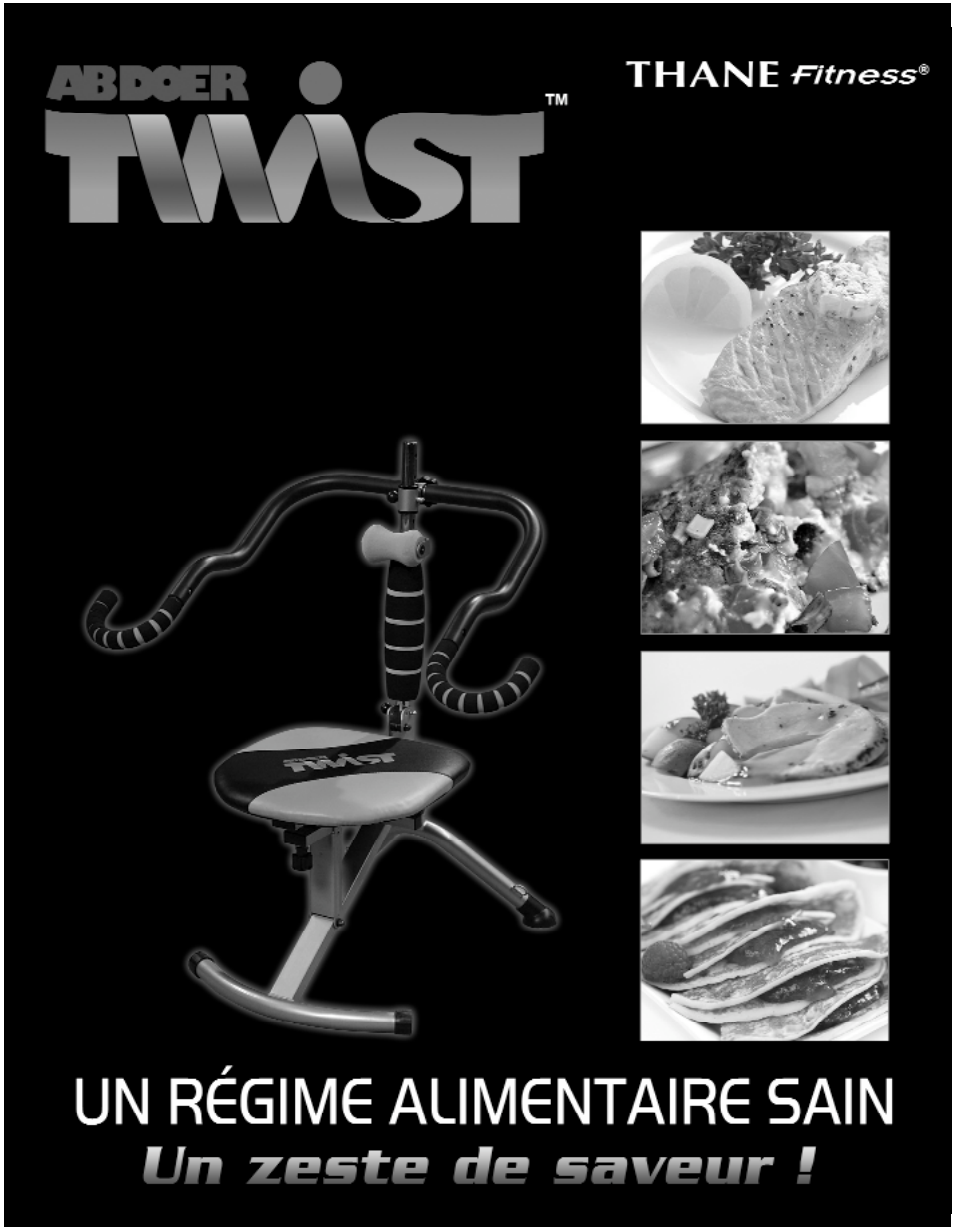
Attachez le cadre du triple rouleau (#65) sur la colonne centrale de support (ressort central) (#5) puis fixez-le en insérant la goupille à bouton (#39).

ATTENTION
Éloignez vos mains des zones ouvertes lorsque vous pliez et déplier l'appareil afin d'éviter de vous pincer les doigts.

ÉTAPE 2



Le montage est terminé.



ÉTIREMENTS

Après chaque séance d'entraînement, faites ces étirements pour augmenter votre souplesse et améliorer votre forme. Pour obtenir les meilleurs résultats, faites chaque étirement pendant 30 à 60 secondes.

Mollets :
Écartez les jambes l'une devant l'autre, le genou de la jambe arrière droit et celui de la jambe avant légèrement plié. Appuyez le talon de la jambe arrière sur le sol et maintenez cette position. Répétez cet étirement de l'autre côté.

Quadriceps :
Écartez vos pieds au-delà de la largeur de vos hanches et pliez votre genou droit pour amener votre talon vers votre fessier. Attrapez votre pied avec la main droite et tenez-le. Le genou doit être dirigé vers le sol, les hanches légèrement en avant. Répétez ce mouvement avec l'autre jambe.

Dos / jarrets :
Écartez vos pieds du double de la largeur de vos épaules, les orteils en avant et roulez lentement vers le sol. Laissez le haut de votre corps ballant et relâchez votre tête, vos épaules, votre dos et vos jambes.

Épaules :
Placez votre bras gauche (en position droite) devant à hauteur de votre poitrine et attrapez votre avant-bras avec votre main droite et maintenez. Répétez ce mouvement avec l'autre bras.

Triceps :
Levez votre bras gauche vers votre tête et pliez votre coude pour que vos doigts descendent au milieu de votre dos. Attrapez votre coude gauche avec votre main droite et tirez-le doucement vers la droite. Répétez ce mouvement avec l'autre bras.

Poitrine / biceps :
Placez vos deux bras derrière vous et croisez vos doigts. Remontez-les légèrement, maintenez la position et respirez.

Jarrets :
Asseyez-vous sur le sol, la jambe droite tendue, le pied fléchi. Pliez votre genou gauche et placez la semelle de votre chaussure à l'intérieur de votre cuisse droite. Faites un mouvement vers l'avant au-dessus de votre jambe droite. Répétez ce mouvement avec l'autre jambe.

Intérieur des cuisses / hanches :
Asseyez-vous, les semelles de vos chaussures plaquées l'une contre l'autre, les genoux tournés vers l'extérieur. Tenez vos pieds avec vos deux mains et penchez-vous en avant, au-dessus de vos chaussures.

Fessiers :
Couchez-vous sur le sol, les genoux pliés. Croisez votre cheville droite au-dessus de votre genou gauche et maintenez cette position. Si vous êtes plus souple, soulevez les deux jambes du sol et tirez-les en direction de votre poitrine avec vos deux mains.

Torsion de la colonne :
Allongez-vous sur le sol. Pliez un genou et approchez-le de votre poitrine. Tirez ce même genou au-dessus de votre corps sur le côté et étendez le bras opposé et la tête dans la direction opposée. Maintenez cette position et respirez. Répétez ce mouvement de l'autre côté.

Reportez-vous également aux illustrations de la section PROGRAMME DE SOUPLESSE & D'ÉCHAUFFEMENT.

ACCESSOIRES EN OPTION

BARRES DE RÉSISTANCE DE L'AB-DOER® TWIST™

LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES

Numéro de pièce	Description	Spécifications	Quantité
67	Barre de résistance niveau léger – JAUNE	φ10	1
68	Barre de résistance niveau moyen – ORANGE	φ15.5	1
69	Barre de résistance niveau avancé - ROUGE	φ18.8	1

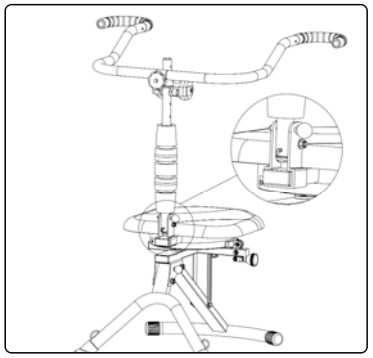
MONTAGE DES BARRES DE RÉSISTANCE

ÉTAPE 1

Ouvrez les cartons et sortez les barres de résistance.

ACCESSOIRES EN OPTION

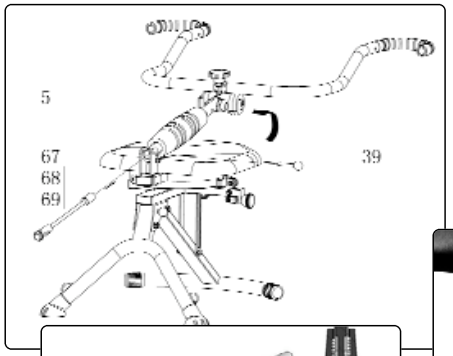
ÉTAPE 2



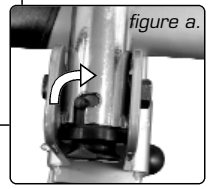
Sortez la goupille à bouton (#39) du support du cadre arrière (#4), pliez la colonne centrale de support (ressort central) (#5) comme sur le schéma.

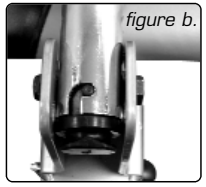
ATTENTION
Éloignez vos mains des zones ouvertes lorsque vous pliez et dépliez l'appareil afin d'éviter de vous pincer les doigts.

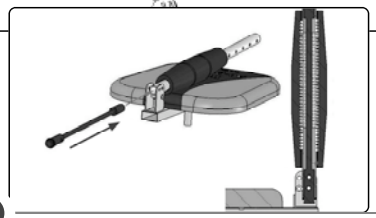
ÉTAPE 3



Sélectionnez la résistance de votre choix puis insérez la barre de résistance (#67), (#68) ou (#69) dans la colonne centrale de support (ressort central) (#5). Lorsque la barre de résistance est intégralement insérée dans la colonne centrale de support (ressort central) (#5), tournez la barre de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre pour la maintenir en place comme sur la figure a et la figure b.







Remettez la colonne centrale de support (ressort central) (#5) droite et maintenez-la en place en insérant la goupille à bouton (#39).

EXEMPLE DE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ACCÉLÉRÉ EN 4 SEMAINES

Semaines 1-2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
AB-DOer® Twist™ + (séance optionnelle d'entraînement du haut du corps*) + 30 minutes de marche	AB-DOer® Twist™	AB-DOer® Twist™ + 45 minutes de marche	Repos	AB-DOer® Twist™ + (séance optionnelle d'entraînement du haut du corps*) + 30 minutes de marche	Marche de 45 minutes	AB-DOer® Twist™

Semaines 3-4

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
AB-DOer® Twist™ + 45 minutes de marche	AB-DOer® Twist™ + 30 minutes de marche	60 minutes de marche	AB-DOer® Twist™ + (séance optionnelle d'entraînement du haut du corps*)	AB-DOer® Twist™	45 minutes de marche	Repos

*KIT DE MUSCULATION nécessaire (se reporter aux accessoires en option)

ÉCHELLE RPE

L'échelle RPE (Rate of Perceived Exertion) permet d'évaluer l'intensité d'un exercice. Lorsque vous faites un exercice, vérifiez vous-même et voyez à quel niveau vous êtes. Pour votre cardio-training, vous devez être à 5-6. Pour vos séances de musculation, à 4-5.

Niveau	Intensité de l'effort
0	Rien du tout
1-2	Très facile, peut discuter dans aucun effort
3	Facile, peut discuter pratiquement sans aucun effort
4	Relativement simple, peut discuter avec un peu d'effort
5	Moyen : une conversation nécessite quelques efforts
6	Relativement difficile : une conversation nécessite quelques efforts
7	Difficile : une conversation nécessite beaucoup d'efforts
8	Très difficile : une conversation nécessite tous les efforts
9-10	Effort maximal : impossible de discuter

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ACCÉLÉRÉ EN 4 SEMAINES

Maintenant que vous avez compris comment utiliser votre AB-DOer® Twist™, parlons franchement : Vous obtiendrez les meilleurs résultats en associant une musculation, un travail cardio-vasculaire et une bonne alimentation. Pour avoir le corps de vos rêves, ces trois choses doivent entrer en jeu.

Musculation

Que vous le sachiez ou non, vous avez déjà fait une musculation, lorsque vous avez fait votre essai sur l'AB-DOer® Twist™ ! Ce n'était pas si mal, n'est-ce pas ? La musculation, ou de 'force', modèle et tonifie vos muscles en augmentant la densité des os, ce qui permet de prévenir, et dans certains cas de guérir l'ostéoporose ! Un entraînement aux haltères augmente votre métabolisme, diminue votre tension artérielle, augmente la circulation et favorise la perte de poids.

Activité cardio-vasculaire

Une activité cardio-vasculaire correspond à une activité qui augmente votre rythme cardiaque et le maintient à ce niveau pendant un certain temps. Le cardio-training permet de brûler des tonnes de calories, de fortifier votre coeur et vos poumons et libère de l'endorphine dans votre cerveau. Allez marcher dehors, faites une randonnée dans les collines entourant votre maison ou nagez dans la piscine, vous faites du cardio-training!

Souplesse

C'est probablement la partie du fitness la plus négligée mais elle n'est pas moins importante que la musculation ou l'activité cardio-vasculaire. Une bonne souplesse est synonyme d'une plus grande amplitude de mouvement de vos articulations et de vos membres et se traduit souvent par une diminution des douleurs, en particulier dans le bas du dos, les épaules et la nuque. Après chaque séance d'entraînement, étirez l'ensemble des muscles utilisés pour augmenter la souplesse pour soulager les courbatures liées à un entraînement difficile. Pour une liste complète d'exercices d'étirement, reportez-vous à la section étirements.

Vos séances d'entraînement

Combinez, chaque semaine, une musculation, du cardio-training et des exercices de souplesse pour obtenir les meilleurs résultats possibles. Voici comment les organiser :

1) Effectuez vos exercices sur l'AB-DOer® Twist™ 5 à 6 jours par semaine pour affiner et modeler rapidement les zones à problème ! Si vous êtes super motivés, vous pouvez même faire ces exercices deux fois par jour!
2) Ceux qui souhaitent remodeler leur corps et obtenir des résultats plus rapides, devront utiliser le kit de musculation de l'AB-DOer® Twist™ pour réaliser une multitude d'exercices complémentaires qui feront travailler le dos, la poitrine, les épaules, les biceps, les triceps et les abdominaux. Faites travailler le haut de votre corps 1 à 3 jours par semaine. Faites une série de 10 à 12 répétitions de chaque exercice. Lorsque vous en aurez l'habitude, faites deux séries de chaque exercice et passez vos répétitions de 12 à 15.
3) Faites 30 à 60 minute de cardio-training 3 à 5 jours par semaine pour brûler les graisses, réduire la taille de vos vêtements et révéler les muscles que vous avez développés avec l'AB-DOer® Twist™!
4) Après chaque séance d'entraînement, faites 5 à 10 minutes d'étirements des muscles des jambes, du dos, de la poitrine et des bras pour augmenter votre souplesse. Reportez-vous aux étirements de (22).
5) Faites au moins une pause d'une journée par semaine sans exercice pour permettre à votre corps de récupérer complètement.

Question brûlante : si je soulève des haltères, ressemblerai-je à un homme ?

Absolument pas. Les femmes n'ont pas suffisamment d'hormones mâles pour développer des muscles aussi gros que ceux des hommes. Au contraire, la musculation donne à vos jambes, vos bras, vos abdominaux, votre dos et votre poitrine le « tonus » et la forme que vous souhaitez.

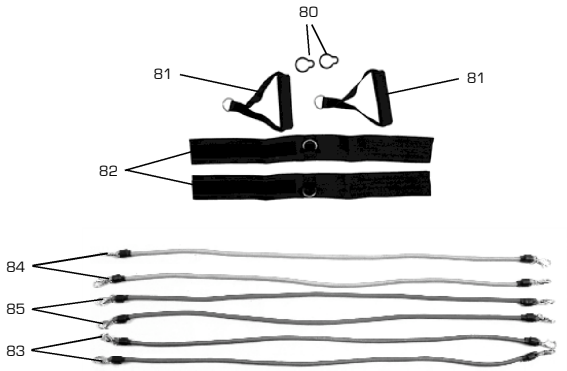
Idées créatives de cardio-training :

- *Marchez ou courez avec votre chien*
- *Jouez au touch football avec vos enfants*
- *Faites du ski de fond*
- *Pratiquez la marche sportive sur la plage*
- *Montez et descendez les escaliers de votre appartement ou de votre bureau*
- *Faites du fitness*
- *Allez danser toute la nuit avec vos amies ou votre chéri(e)*
- *Nagez quelques longueurs dans la piscine municipale ou dans un lac*

ACCESSOIRES EN OPTION

Il existe encore plus d'options pour plus de résultats : Accessoires de musculation pour le haut et le bas du corps

KIT DE MUSCULATION DE L'AB-DOER® TWIST™



3 paires de bandes de force ou 6 bandes de force individuelles

LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES

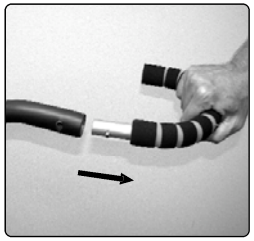
Numéro de pièce	Description	Spécifications
80	Anneau en plastique	2
81	Poignées	2
82	Sangle pour cheville	2
83	Bande de force de niveau 1 – VERTE	2
84	Bande de force de niveau 2 - BLEUE	2
85	Bande de force de niveau 3 – ROUGE	2

ACCESSOIRES EN OPTION

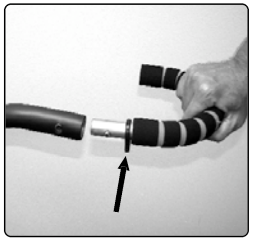
MONTAGE DU KIT DE MUSCULATION

Comment ajouter des options de force supplémentaires à votre AB-DOER® TWIST™ !

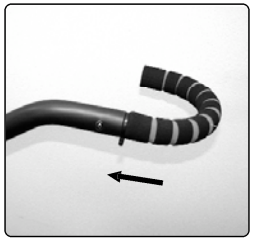
ÉTAPE 1



1-1: Sortez les poignées de guidon (#10) de l'avant du repose bras (#9)

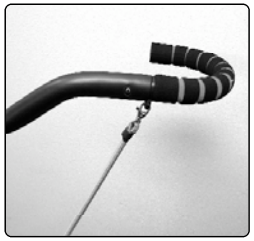


1-2: Placez un anneau en plastique (#80) sur chaque poignée de guidon (#10).



1-3: Insérez chaque poignée de guidon (#10) avec l'anneau en plastique (#80) dans les repose bras (#9).

ÉTAPE 2



2-1: Attachez une des extrémités de la bande de force (#83), (#84) ou (#85) à l'anneau en plastique (#80) situé sur chaque poignée de guidon (#10).

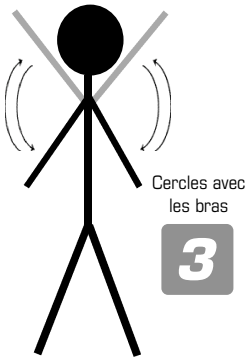
2-2: Attachez l'autre extrémité de la bande de force (#83), (#84) ou (#85) au crochet situé sur le tube repose pieds arrière (#2).

2-3: Le montage est terminé.

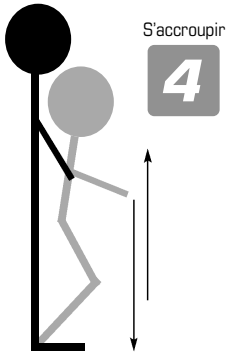
QUELQUES CONSEILS POUR VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

1. Pour augmenter la difficulté des exercices réalisés avec l'AB-DOer® Twist™, entraînez-vous à effectuer des mouvements constants sans hésitation.
2. Vous pouvez également augmenter la difficulté en plaçant le repose bras sur vos épaules ; puis alterner en le plaçant sous vos bras.
3. Faire des mouvements coordonnés vous permettra d'être plus performant, de mieux contrôler vos muscles et de brûler plus de graisses, plus rapidement.
4. N'hésitez pas à augmenter la résistance en insérant une des barres de résistance ou en tournant le sélecteur de résistance du siège à action pivotante.
5. Si vous fatiguez dans une certaine position :
   - Passez à un autre mouvement, ou
   - Ralentissez le rythme, ou
   - Réduisez l'amplitude de vos mouvements, ou
   - Repassez le repose bras sous vos bras, ou
   - Réduisez la résistance à l'aide du sélecteur du siège à action pivotante, ou
   - STOP, votre séance d'entraînement est terminée – félicitez-vous.

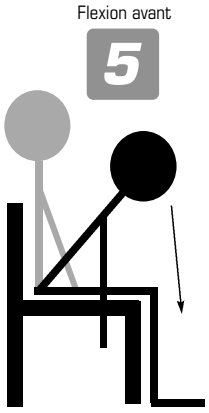
SOUPLESSE ET PROGRAMME D'ÉCHAUFF E M E N T



3. CERCLES AVEC LES BRAS : debout, en écartant les pieds d'un peu plus de la largeur des épaules, fixez vos yeux sur un objet situé devant vous. Maintenez votre buste droit en levant votre poitrine et en laissant vos bras ballants de chaque côté de votre corps. Levez lentement les bras devant vous sans plier les coudes, si possible, et décrivez de grands cercles avec les deux bras. Effectuez 5 à 10 cercles avec vos bras dans un sens puis 5 à 10 cercles dans l'autre sens. Effectuez toujours ce mouvement lentement sans mouvements brusques. Cet exercice augmente la souplesse de vos épaules, de votre poitrine, du haut de votre dos, de votre nuque de vos bras.



4. S'ACCROUPIR : debout, en écartant les pieds d'un peu plus de la largeur des épaules, fixez vos yeux sur un objet situé devant vous. Maintenez votre buste droit pour avoir un dos bien droit, puis pliez lentement les genoux pour faire descendre votre corps. Ne vous accroupissez que dans une position confortable ou que jusqu'à ce que vos talons se lèvent du sol. Utilisez vos bras pour maintenir l'équilibre en les levant devant vous si nécessaire. accroupissez-vous lentement et ne rebondissez jamais. Accroupissez-vous autant de fois que possible, 5 à 10 fois serait parfait.
Ces mouvements développent l'équilibre et la maîtrise du corps tout en renforçant les muscles des cuisses, des hanches, des tendons, des mollets et des chevilles.



5. FLEXION AVANT : Assis sur un banc ou sur une chaise, écartez les pieds de la largeur de vos épaules et posez-les sur le sol. Levez votre poitrine de façon à ce que votre dos et votre colonne vertébrale soient droits, puis penchez-vous en avant au niveau de la taille pour fléchir votre poitrine en avant et vers le bas. Maintenez cette position pendant 3 à 5 secondes avant de revenir à la verticale. Faites des mouvements lents car baisser et relever la tête peut vous donner des vertiges. Faites 3 à 10 flexions avant. Ce mouvement est excellent pour muscler le milieu et le bas du dos et la colonne vertébrale, les fessiers et les tendons.

Reportez-vous également à la section ÉTIREMENTS.

ACCESSOIRES EN OPTION

MONTAGE DU KIT DE MUSCULATION

MONTAGE DES POIGNÉES

3-1: Pour fixer les poignées (#81), prenez l'une des extrémités d'une bande de force (#83), (#84) ou (#85) et attachez-la au crochet situé sur le repose pieds arrière (#2). Attachez ensuite les poignées (#81) à l'autre extrémité de la bande de force (#83), (#84) ou (#85).

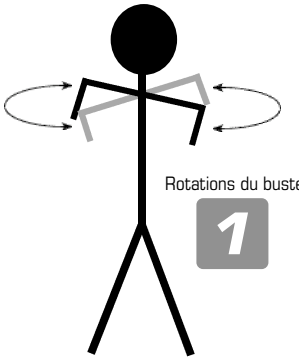
MONTAGE DES SANGLES POUR CHEVILLE

3-2: Pour fixer les sangles pour cheville (#82), prenez l'une des extrémités d'une bande de force (#83), (#84) ou (#85) et attachez-la au crochet situé sur le repose pieds arrière (#2). Attachez ensuite les sangles de cheville (#82) à l'autre extrémité de la bande de force (#83), (#84) ou (#85).

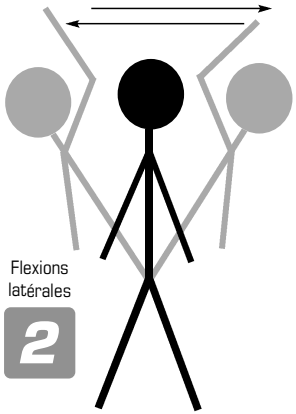
SOUPLESSE ET PROGRAMME D'ÉCHAUFFEMENT

Un programme de souplesse et d'échauffement est un aspect important de tous les exercices de fitness et de développement du corps. Généralement, les exercices d'échauffement comprennent des exercices de mobilité destinés à conditionner le corps pour qu'il bouge plus librement pendant l'activité. Lorsque vous êtes plus souples, vous réalisez de meilleures performances dans vos sports et dans vos exercices car vos muscles, leurs os et leurs articulations ont amélioré leur capacité à les réaliser.

Avant d'utiliser l'AB-DOer® Twist™, il est judicieux de vous échauffer pendant quelques minutes pour améliorer votre souplesse, augmenter votre performance et vous garantir une récupération saine et rapide après votre séance d'entraînement. Le programme de souplesse et d'échauffement de l'AB-DOer® Twist™ comprend une période d'échauffement et de refroidissement des muscles. Toutes les instructions sont conçues pour vous permettre d'atteindre vos objectifs rapidement, agréablement et en toute sécurité.



1. ROTATIONS DU BUSTE : debout, en écartant les pieds d'un peu plus de la largeur des épaules, fixez vos yeux sur un objet situé devant vous. Maintenez votre buste droit en levant votre poitrine puis levez les deux bras en les pliant au niveau des coudes. En fixant votre point, faites lentement pivoter votre abdomen le plus loin possible vers la droite, puis, sans mouvement brusque, faites-le pivoter le plus loin possible vers la gauche, en fonction de votre souplesse. Essayez d'adopter un rythme en pivotant d'un côté à l'autre. Ce mouvement simple permettra d'assouplir les muscles raides, les tendons et les ligaments de la région du buste et de l'abdomen, les obliques, le dos et la colonne vertébrale. Faites cet exercice aussi longtemps que vous le souhaitez. Au moins pendant 30 secondes.



2. FLEXIONS LATÉRALES : debout, en écartant les pieds d'un peu plus de la largeur des épaules, fixez vos yeux sur un objet situé devant vous. Maintenez votre buste droit en levant votre poitrine puis penchez-vous vers la droite en fonction de votre souplesse en gardant bien les deux pieds au sol pour l'équilibre. Atteignez la flexion la plus éloignée et la plus confortable sans mouvements brusques, puis étirez-vous dans la d'rection opposée en vous penchant le plus loin possible en fonction de votre souplesse. Essayez d'adopter un rythme en vous penchant d'un côté à l'autre. Ce mouvement permettra d'assouplir les muscles raides, les tendons et les ligaments des obliques, le milieu et le bas du dos, la colonne vertébrale et toute la région abdominale. Faites cet exercice aussi longtemps que vous le souhaitez. Au moins pendant 30 secondes.

Reportez-vous également à la section ÉTIREMENTS.

MOUVEMENTS DE BASE

4. STREET BRAWL (Bagarre de rue)

(Devenir fou avec l'AB-DOer® Twist™)

Les pieds suffisamment espacés et bien appuyés sur le sol, penchez vous en avant de façon à rapprocher votre poitrine de vos cuisses. En faisant pivoter votre buste d'un côté à l'autre par petits coups, essayez de frapper vos genoux l'un après l'autre; attention de ne pas vous assommer. Vous pouvez éloigner votre poitrine de vos genoux et continuez à faire pivoter votre buste pour augmenter les bienfaits de ce mouvement amusant et très efficace.

Cet exercice insiste sur les abdominaux et les obliques, et vous sentirez également vos bras, vos épaules et votre poitrine travailler simultanément !

5. SKATERS (Patineurs)

(In-line skating dans votre salon)

Activez le « siège à action pivotante ». Penchez-vous vers la gauche et étendez votre jambe droite sur la droite de votre corps. Faites pivoter votre corps de gauche à droite en faisant un mouvement de patin avec vos jambes, En écartant votre pied gauche puis le droit pendant que votre buste et le haut de votre corps se balancent en rythme.

C'est un mouvement amusant et très efficace qui permet de brûler les graisses de votre corps tout en dessinant vos abdominaux, vos obliques, vos jambes, vos hanches, vos fessiers, vos bras, vos épaules et votre dos !

AVANT DE COMMENCER

Avant de commencer votre programme d'entraînement, veuillez lire attentivement ces quelques conseils

- Portez des vêtements confortables et prêts du corps et des sous-vêtements pas trop amples. Les vêtements amples peuvent se retrousser, se frotter et même vous gêner lors de votre séance d'entraînement.
- Pour une femme, il est indispensable de porter un soutien-gorge de sport, en particulier si vous avez une poitrine généreuse, pour soutenir votre poitrine et augmenter le confort de votre séance d'entraînement.
- Veuillez attacher vos cheveux avant d'utiliser l'AB-DOer® Twist™ pour éviter tout contact avec le triple rouleau et avec d'autres éléments.
- Échauffez-vous toujours pendant 5 à 10 minutes en marchant autour du pâté de maisons, en marchant sur place ou en montant et en descendant vos escaliers plusieurs fois. Les échauffements préparent votre corps aux exercices et permettent d'éviter de se blesser.
- Calmez-vous et étirez vos muscles pendant 5 à 10 minutes après votre séance d'entraînement. Ceci permet à votre corps de revenir à la normale tout en augmentant votre souplesse et en réduisant les douleurs et la tension musculaires.
- Si vous avez envie de vomir, la tête qui tourne ou si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement les exercices. Marchez lentement ou asseyez-vous droit sur une chaise jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Une fois remis, prenez un verre d'eau et reposez-vous, si cet état persiste, consultez votre médecin.
- Souriez et amusez-vous ! Rien ne favorise plus le succès qu'une attitude positive. Faites votre plus beau sourire et lancez-vous !

MOUVEMENTS DE BASE

Quelques mouvements de base pour votre AB-DOer® Twist™ - *conçu parJohn Abdo*
(veuillez vous référer aux exercices du DVD pour des instructions spécifiques)

Sportifs, démarrez vos moteurs !

Démarrage :

Tous les mouvements commencent en position assise verticale, on l'appelle la Positon de départ. Écartez bien les deux pieds, asseyez-vous droit, le dos contre le rouleau de massage et placez le repose bras sous vos aisselles pour décompresser votre colonne vertébrale et maintenir une position verticale.

1. BODY BOBS

(Flexion latérale)

Les pieds suffisamment espacés et bien appuyés sur le sol, asseyez-vous droit en position de départ puis penchez votre buste vers la droite, faites une pause, puis faites un mouvement de balancier jusque sur la gauche.

Ce mouvement fait travailler TOUS les muscles de l'abdomen en insistant sur les obliques et le bas du dos!

MOUVEMENTS DE BASE

2. BODY BOOGIES

(Circulaires, dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre)

Les pieds suffisamment espacés et bien appuyés sur le sol, asseyez-vous droit en position de départ puis penchez-vous en avant en approchant votre poitrine de vos cuisses. Une fois dans cette position, commencer à tourner votre buste vers la droite dans un mouvement circulaire jusqu'à ce que votre buste et le haut de votre corps réalisent un cercle complet. Commencez par de petits cercles lents et contrôlés, puis une fois échauffé, augmentez la taille des cercles et la vitesse. Vous pouvez arrêter et tourner dans la direction opposée pour varier les exercices.

Ce mouvement est incroyablement efficace pour travailler l'ensemble des muscles de l'abdomen tout en tonifiant vos jambes et la partie supérieure de votre corps !

3. FIGURE 8

(Comme cela s'écrit : figure 8)

Les pieds suffisamment espacés et bien appuyés sur le sol, asseyez-vous droit en position de départ, commencez à bouger votre buste et votre abdomen de sorte que vos mains décrivent un 8. Ne tirez PAS avec les bras ou les mains mais laissez vos abdominaux et vos obliques faire le travail. Concentrez-vous pour faire le plus beau « 8 » possible. Une fois que vous maîtrisez cette figure, essayez d'inverser le mouvement pour décrire un 8 dans la direction opposée.

Bien que cet exercice fasse travailler TOUS les muscles de votre abdomen, l'accent est mis sur les obliques et les abdominaux !